

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG  
TEKNIK PASSING ATAS TERHADAP HASIL PASSING ATAS DALAM  
PERMAINAN BOLAVOLI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Danang Hari P  
06601244105

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2012**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **"Perbedaan Pengaruh latihan Tidak Langsung dan Langsung Teknik Passing Atas Terhadap Hasil Passing Atas dalam Permainan Bolavoli"** ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2012

Dosen Pembimbing,



Suhadi, M.Pd  
NIP. 196000505 198803 1 036





## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Maret 2012

Yang menyatakan,



Danang Hari Priyantoko





## PENGESAHAN

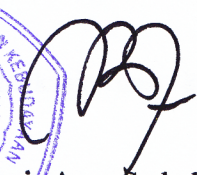
Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh latihan Tidak Langsung dan Langsung Teknik Passing Atas Terhadap Hasil Passing Atas dalam Permainan Bolavoli” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 05 April 2012 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Suhadi, M.Pd	Ketua/Pembimbing Utama		16/4 2012
Ermawan Susanto, M.Pd	Sekretaris/Anggota II		16/4 2012
Jaka Sunardi, M.Kes	Anggota III		16/4 2012
Sudardiyono, M.Pd	Anggota IV		12/4 2012

Yogyakarta, April 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

- Jangan mudah menyerah untuk sesuatu yang kita impikan.
- Kerjakanlah apa yang bisa kamu kerjakan sekarang.
- Masalah tidak akan menjadi rumit jika kita bisa menyikapi dengan sabar dan dengan kelapangan hati.
- Manusia yang baik adalah manusia yang berguna bagi orang lain.

### **PERSEMBAHAN**

***Skripsi ini saya persembahkan kepada:***

1. Bapak Danudi Sumiarso dan Ibu Suharni selaku orangtua yang telah mendoakan dan dengan sabar mendidik saya sampai saat ini.
2. Adekku Daning dan Desi yang selalu memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Adinda Putri yang selalu setia membantu, memberi semangat dan menemani dalam pembuatan skripsi ini.
4. Bapak ibu guru karyawan SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
5. Teman-teman PJKR D angkatan '06, terimakasih atas kebersamaan, keceriaan kita dan semoga semua sukses.
6. Semua orang yang telah memberiku arti hidup.

# **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG TEKNIK PASSING ATAS TERHADAP HASIL PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

**Danang Hari Priyantoko**  
06601244105

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara latihan tidak langsung dan latihan langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012; (2) metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara latihan tidak langsung dan latihan langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian yaitu *Pretest-Posstest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali Tahun Ajaran 2011-2012 yang berjumlah 30 Orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Pembagian kelompok pada penelitian ini menggunakan MSOP (*Matched Subjek Ordinal Pairing*). Analisis data digunakan uji t antar kelompok (*independent t-test*), yang terlebih dahulu data diuji normalitas dan homogenitasnya.

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan: (1) Ada perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pengaruh antara latihan *passing* atas tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012; (2) Latihan *passing* atas tidak langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012.

**Kata Kunci:** Latihan Langsung, Latihan Tidak Langsung, Passing Atas, Bolavoli



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi dengan judul ” Perbedaan pengaruh latihan tidak langsung dan latihan langsung terhadap hasil passing atas dalam permainan bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012 ” dapat diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan serta dukungan dari berbagai pihak yang sangat berarti bagi penulis. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY yang telah memberikan kelancaran pelayanan dalam urusan akademik.
4. Bapak Suhadi, M.Pd, Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.

5. Bapak Sismadiyanto, M.Pd, Selaku Penasehat Akademik yang selalu memberikan arahan dan bimbingan selama penulis kuliah.
6. Kepala sekolah dan seluruh keluarga besar SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali, yang telah memberikan kesempatan dan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
7. Rekan-rekan Prodi PJKR D Angkatan 2006 yang tidak pernah lelah dalam memberikan bantuannya, dan semua rekan yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
8. Kedua orangtuaku yang telah memberikan dorongan baik moral maupun material selama menuntut ilmu.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna akan tetapi penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta pada khususnya.

Yogyakarta, Maret 2012

Penulis,



## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Permainan Bolavoli.....	8
2. Teknik Dasar Passing Atas.....	11
3. Metode Latihan.....	13
a. Pengertian Metode Latihan.....	13
b. Latihan Teknik.....	14
c. Prinsip-Prinsip Latihan.....	15
d. Komponen-Komponen Latihan.....	17
4. Latihan Passing Atas Tidak Langsung.....	20
a. Latihan Passing Atas Tidak Langsung.....	20
b. Pelaksanaan Latihan Passing Atas Bolavoli Secara Tidak Langsung.....	22
c. Kelebihan dan Kelemahan Passing Atas Bolavoli Secara Tidak Langsung.....	23
5. Latihan Passing Atas Bolavoli Langsung.....	24
a. Latihan Passing Atas Bolavoli Langsung.....	24
b. Pelaksanaan Latihan Passing Atas Bolavoli Langsung.....	25
c. Kelebihan dan Kelemahan Latihan Passing Atas Bolavoli Secara Langsung.....	25
B. Penelitian Relevan .....	26
C. Kerangka Pemikiran .....	27
D. Perumusan Hipotesis .....	30

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
D. Subjek Penelitian .....	34
E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data .....	34
F. Teknik Analisa Data .....	35
1. Mencari Reabilitas Tes .....	35
2. Uji Prasyarat Analisis .....	36
3. Uji Perbedaan .....	37
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	39
B. Deskripsi Data .....	39
1. Kemampuan Passing Atas Bolavoli ( Awal ) .....	41
2. Kemampuan Passing Atas Bolavoli ( Akhir ) .....	43
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	45
1. Uji Normalitas Sebaran .....	45
2. Uji Homogenitas Varians .....	46
D. Pengujian Hipotesis .....	47
E. Pembahasan .....	50
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran-saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>



## **DAFTAR TABEL**

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Data Pembagian Kelompok Berdasarkan MSOP .....	40
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tes Awal .....	42
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tes Akhir.....	44
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	45
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok.....	46
Tabel 6. Hasil Analisis Uji-t Antar Kelompok .....	48

## **DAFTAR GAMBAR**

	<b>Halaman</b>
<b>Gambar 1. Teknik Passing Atas .....</b>	<b>13</b>
<b>Gambar 2. Diagram Batang Hasil Tes Awal Passing Atas .....</b>	<b>42</b>
<b>Gambar 3. Diagram Batang Hasil Tes Akhir Passing Atas .....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi .....	56
Lampiran 2. Lembar Bimbingan Skripsi .....	57
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Fakultas .....	58
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Pemerintah Provinsi Yogyakarta ...	59
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Pemerintah Provinsi Jawa Tengah..	60
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian Pemerintah Kabupaten Boyolali ....	62
Lampiran 7. Surat Keterangan Pengambilan Data dari Sekolah .....	63
Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	64
Lampiran 9. Jadwal Treatment .....	67
Lampiran 10. Program Latihan .....	68
Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian .....	72
Lampiran 12. Analisis Data .....	78
Lampiran 13. Dokumentasi .....	87

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tujuan pendidikan umumnya mengacu pada pembentukan manusia seutuhnya. Untuk mewujudkan hal itu sistem pendidikan di Indonesia dibuat secara bertingkat atau *herarkis*. Hal itu ditandai dengan adanya berbagai jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, Sekolah Menengah Umum sampai dengan Perguruan Tinggi yang didalam kurikulum pendidikannya terdapat mata pelajaran jasmani.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam rangka membentuk manusia seutuhnya, karena tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, melainkan juga perkembangan psikis siswa. Guna mewujudkan tujuan pendidikan jasmani tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Salah satunya melalui cabang permainan bolavoli. Untuk mengembangkan permainan bolavoli menuju prestasi yang optimal diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pelatihan keterampilan dasar bermain bolavoli. M Yunus S (1992 : 68) menjelaskan bahwa, “Teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah servis, passing, umpan (*set up*), smash (*spike*), bendungan (*blok*)”. Salah satu ketrampilan yang penting untuk dikuasai oleh setiap pemain bolavoli adalah teknik passing. Passing merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh setiap pemain bolavoli untuk mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu (*pass*

bawah dan *pass* atas) sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Siswa mampu melakukan passing atas dengan baik, teknik dasar passing atas harus dikuasai dengan baik pula. Bentuk pembelajaran passing atas yang sesuai akan sangat bermanfaat untuk mendorong siswa dapat melakukan rangkaian gerakan passing atas yang benar. Dalam hal ini guru berusaha untuk meningkatkan hasil belajar passing atas yang optimal melalui proses belajar mengajar, yang dalam prosesnya mengalami kendala misalnya fasilitas maupun metode belajar.

Perhatian dan bimbingan guru yang kurang akan mengakibatkan pola gerakan yang salah dan teknik passing atas tidak dikuasai dengan baik. Sering dijumpai para guru enggan melakukan pembelajaran dengan metode yang tepat. Pada waktu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, biasanya anak disuruh langsung bermain bolavoli. Anak-anak dibiarkan bermain dengan sendirinya tanpa memperhatikan teknik-teknik bermain bolavoli yang benar. Sedangkan guru santai berteduh dibawah pohon memperhatikan mereka atau bahkan tidak diawasi. Keadaan semacam ini akan mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak akan tercapai.

Pembelajaran dapat mencapai tujuan yang baik, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran dengan berbagai cara agar bahan pelajaran yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000 : 61) mengemukakan, “ketrampilan memvariasikan metode dalam proses belajar mengajar meliputi tiga aspek (1) variasi dalam gaya mengajar, (2)

variasi dalam menggunakan media dan bahan pengajaran, (3) variasi dalam interaksi antara guru dan siswa”.

Metode latihan merupakan bagian penting yang dapat dilakukan guru untuk menyajikan materi pelajaran. Seorang guru harus memiliki kemampuan dalam menyajikan bahan pelajaran, sehingga siswa tertarik dan terjadi interaksi positif antara guru dan siswa. Metode latihan dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi misalnya suara, pemberian waktu, kontak pandang, gerakan perpindahan posisi guru dilapangan dan lain sebagainya. Dari sudut pandang siswa, variasi yang dilakukan guru tersebut sebagai suatu yang dinamis dan energik, sehingga siswa akan tertarik mengikuti tugas ajar yang diberikan.

Metode latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan passing antara lain latihan tidak langsung dan latihan langsung. Dari kedua metode latihan tersebut masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan, sehingga belum diketahui secara pasti metode melatih mana yang lebih baik dan efektif terhadap peningkatan kemampuan passing atas bolavoli. Untuk mengetahui hal tersebut perlu dikaji dan diteliti baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

Sebagai objek untuk mengetahui permasalahan diatas adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012. Peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali menarik untuk diteliti karena penguasaan teknik dasar passing atas perlu ditingkatkan. Pembelajaran bolavoli khususnya teknik dasar passing atas selama ini belum menunjukkan hasil yang optimal sehingga kemampuan passing atas

siswa masih rendah. Penguasaan teknik dasar yang masih rendah mengakibatkan kualitas permainan bolavoli siswa kurang menarik. Seringkali siswa melakukan passing atas tidak tepat sasaran, bahkan tidak jarang siswa melakukan passing atas dengan teknik yang salah. Kondisi semacam ini harus diperhatikan dalam pembelajaran ketrampilan. Seorang guru dituntut memiliki kreativitas mengajar dan menciptakan kondisi pembelajaran yang kondusif.

Keadaan semacam ini sering kali kurang mendapat perhatian dari guru, sehingga tujuan yang telah ditetapkan tidak dapat tercapai. Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan meningkatkan kemampuan passing atas siswa, sehingga akan mendukung ketrampilan bermain bolavoli. Selain itu juga melalui penelitian ini akan diketahui metode latihan yang lebih baik dan efektif antara latihan tidak langsung dan latihan langsung terhadap peningkatan kemampuan passing atas bolavoli.

Hal-hal yang dikemukakan diatas yang melatarbelakangi judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Tidak Langsung dan Latihan Langsung Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan passing atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012 masih rendah.



2. Kurangnya kreatifitas guru Penjaskes di SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali dalam menyajikan materi pelajaran passing atas, sehingga teknik dasar passing atas sulit dikuasai.
3. Belum pernah diterapkan metode latihan tidak langsung dan metode latihan langsung untuk meningkatkan kemampuan passing atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012.
4. Belum diketahui metode latihan yang lebih baik dan efektif antara metode latihan tidak langsung dan metode latihan langsung untuk meningkatkan kemampuan passing atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012.

#### **C. Batasan Masalah**

Banyaknya masalah yang muncul dalam penelitian perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan passing atas tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli.
2. Kemampuan passing atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012.

#### **D. Perumusan Masalah**

Bertolak dari identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh yang signifikan latihan passing atas tidak langsung terhadap peningkatan kemampuan passing atas bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012?
2. Adakah pengaruh yang signifikan latihan passing atas langsung terhadap peningkatan kemampuan passing atas bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan passing atas tidak langsung dan latihan passing atas langsung terhadap peningkatan kemampuan passing atas bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui :

1. Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan passing atas tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012.

2. Khusus

Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara latihan passing atas tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan

passing atas bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Masalah dalam penelitian ini sangat penting untuk diteliti dengan harapan :

1. Sebagai masukan untuk menambah wawasan bagi guru Penjaskes di SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali mengenai pentingnya metode latihan, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.
2. Dapat dijadikan pedoman untuk menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar passing atas bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun pelajaran 2011/2012.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Permainan Bolavoli**

Permainan bolavoli merupakan jenis permainan olahraga beregu yang masing-masing regu terdiri atas enam orang. Cara bermain bolavoli adalah kedua regu yang bertanding berada dalam setiap lapangan permainan yang dipisahkan oleh net atau jarring, dimainkan diatas lapangan berbentuk empat persegi panjang berukuran 18 x 9 meter. Tujuan dari permainan ini adalah setiap regu yang bermain berusaha melewati bola secara baik melalui atas net diantara dua antena (rod) sampai bola tersebut menyentuh lantai atau tanah (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai atau tanah dalam lapangan sendiri.

Permainan ini dimulai dengan pukulan servis yang dilakukan oleh pemain paling kanan baris belakang di daerah servis. Bola dipukul dengan satu tangan ke arah lawan, kemudian kedua regu memainkan bola tersebut sesuai dengan hak sentuhan dalam peraturan permainan bolavoli. A. Sarumpet, Zulfar Dzaet, Parno, dan Imam Sadikun (1992 : 86) berpendapat, "Prinsip bermain voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam lapangan permainan lawan dengan menyebrangkan bola lewat atas net atau jarring, dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri".

Permainan bolavoli selalu mengalami perkembangan dan perubahan. Sujdarwo, Sunardi & Agus Margono (1996 : 31) mengemukakan, "teknik bermain

bolavoli terus berkembang sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku, dan yang seharusnya selalu berorientasi pada prinsip efisiensi dan efektifitas dari pada gerakan”. PBVSI (1995 : 32) menjelaskan bahwa, “mulai tahun 1995, peraturan permainan bolavoli yaitu semua bagian badan boleh menyentuh bola”.

Berdasarkan pendapat diatas menunjukkan bahwa untuk memainkan bola dalam permainan bolavoli dapat menggunakan semua bagian tubuh, termasuk kaki. Hal terpenting dan harus dipahami oleh seorang pemain adalah mengerti dasar peraturan permainan. M Yunus (1992 : 5) menyatakan, “aturan dasarnya, bola boleh dimainkan atau dipantulkan sebelum diseberangkan ke daerah lawan”. Agar permainan dapat berjalan dengan baik, maka pantulan bola harus sempurna dan tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

#### **a. Macam-macam Teknik Dasar Bermain Bolavoli**

dalam permainan bolavoli dikenal adanya dua pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan, kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna. Atlet harus benar-benar menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan menurut Sugiyanto (1994 : 6), sebagai berikut:

- a. Gerak dasar
- b. Gerak Teknik dasar bermain :
  - 1. Sikap siap
  - 2. Menyongsong bola
  - 3. Menjangkau bola, sebagai berikut :
    - a. Passing atas

- b. Passing bawah
- c. Service atas
- d. Service bawah
- e. Smash
- f. Block

Menguasai teknik dasar bolavoli merupakan faktor penting agar mampu bermain bolavoli dengan terampil. Suharno HP (1985 : 11) menyatakan bahwa, “teknik dasar bolavoli adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli dapat diartikan sebagai acara memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga permainan bolavoli”.

#### **b. Pentingnya Penguasaan Teknik Dasar Bolavoli**

Secara Individual penguasaan teknik dasar bolavoli akan mendukung penampilan seorang pemain. Secara tim, jika semua pemain menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik, akan meningkatkan kualitas permainan, bahkan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

Menurut Sujdarwo, Sunardi & Agus Margono (1996 : 6 - 7) bahwa pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli selain dapat bermain bolavoli dengan baik juga mengingat hal-hal sebagai berikut :

- 1) Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang hubungannya dengan kesalahan teknik.

- 2) Karena terpisahnya antara regu kesatu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari permainan lawan maka pengawasan wasit terhadap kesalahan ini lebih seksama.
- 3) Banyaknya unsur – unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan – kesalahan teknik ini antara lain membawa bola, mengangkat bola, serta pukulan rangkap.
- 4) Permainan bolavoli adalah, waktu untuk memainkan bola sangat sempurna sehingga akan memungkinkan timbulnya kesalahan – kesalahan teknik yang lebih besar.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penguasaan teknik dasar permainan bolavoli mempunyai peranan penting terhadap penampilan pemain dan kualitas permainan. Setiap pemain harus mengerti dan memahami peraturan dasar permainan bolavoli, sehingga akan terhindar dari kesalahan teknik. Kesalahan teknik yang dilakukan seorang pemain akan merugikan timnya dan menguntungkan pihak lawan.

## **2. Teknik Dasar Passing Atas**

Kemampuan untuk menguasai teknik dasar passing atas dalam permainan bolavoli, pada dasarnya merupakan suatu keterampilan yang diperoleh melalui latihan. Harsono (1998 : 100) mengemukakan : “Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik”. Passing atas adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan jari-jari kedua tangan. Passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (set-up) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar teman seregu dapat memainkan atau melakukan serangan



dengan baik terhadap lawannya, maka teknik passing atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. Passing atas yang baik dan tepat akan memberikan kemudahan bagi temannya dalam memainkan bola atau melakukan serangan sehingga hasilnya sempurna. Untuk dapat melakukan passing atas dengan baik dan benar, pemain harus menguasai teknik gerakan dengan benar. Adapun gerakan pelaksanaan passing atas adalah sebagai berikut. Barbara L. Viera & Bonnie Jill Fergusson ( 2004 : 54 ).

Sikap permulaan Passing atas:

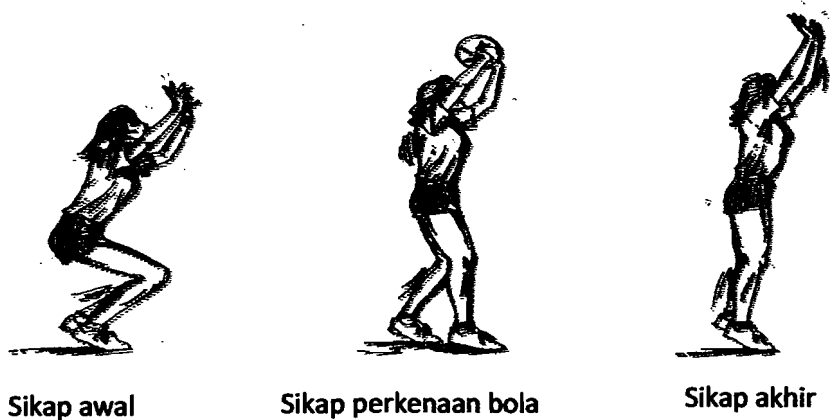
Adapun sikap normal itu adalah sebagai berikut : pemain berdiri dengan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Dianjurkan bila tidak kidal kaki kiri berada lebih ke depan dari kaki kanan, lutut ditekuk, badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan passing, maka segeralah menempatkan diri di bawah bola dan tangan di angkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk suatu setengah bulatan, jari-jari digenggamkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk satu sudut.

Sikap saat perkenaan bola:

Perkenaan bola pada jari adalah diruas pertama dan kedua terutama ruas pertama dari ibu jari. Pada saat disentuhkan pada bola maka jari-jari agak diregangkan sedikit dan pada saat itu juga diikuti gerakan pergelangan lengan ke arah depan atas agar eksplosif.

Sikap akhir:

Setelah bola berhasil dipassing maka lengan lurus sebagai suatu gerakan lanjutan dengan badan dan langkah kaki ke depan agar terkoordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis, sedang pandangan ke arah jalannya bola.



Gambar 1. Teknik Passing Atas

(Barbara L. Viera & Bonnie Jill Fergusson, 2004 : 54 )

### **3. Metode Latihan**

#### **a. Pengertian Metode Latihan**

Metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan dikehendaki.

Latihan merupakan suatu proses yang harus dilaksanakan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Berikut ini disajikan pengertian latihan secara umum yang dikemukakan oleh beberapa ahli, sebagai berikut :

- 1) Menurut Suharno HP. (1993: 7) "Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal

dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur dan terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”.

- 2) Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip syarifudin (1996: 145) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, metode latihan merupakan cara kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu serta berulang-ulang dengan beban latihan dan intensitas latihan yang semakin meningkat untuk mencapai tujuan yang di kehendaki. Peningkatan beban dan intensitas ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan atlet yang berlatih. Dalam pelaksanaan latihan ada beberapa aspek yang sangat penting untuk mencapai prestasi. Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996: 145) mengemukakan bahwa “Aspek-aspek yang perlu dilatih dan dikembangkan untuk mencapai prestasi meliputi “(1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”.

#### b. Latihan Teknik

Setiap cabang olahraga selalu berisikan teknik-teknik dari cabang olahraga yang bersangkutan. Untuk menguasai teknik yang baik, diperlukan latihan teknik yang sistematis dan kontinyu. Berikut ini disajikan pengertian-pengertian latihan teknik yang disajikan oleh beberapa ahli, sebagai berikut:

- 1) Menurut Sudjarwo (1995: 41) “Latihan teknik bertujuan untuk pengembangan dan pembentukan sikap dan gerak melalui pengembangan motorik dan sistem persyarafan menuju gerak otomatis”.

- 2) Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996: 127) “Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuskular”.

Berdasarkan pengertian latihan teknik di atas diambil kesimpulan bahwa latihan teknik merupakan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan dan menyempurnakan teknik-teknik gerakan pada cabang-cabang olahraga. Suatu teknik dalam cabang olahraga dapat dikuasai dengan baik apabila dilakukan secara sistematis dan kontinyu dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang tepat.

#### c. Prinsip-Prinsip Latihan

Di dalam pelaksanaan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan prinsip latihan maka diharapkan kemampuan atlet akan meningkat dan mengurangi akibat yang buruk yang terjadi pada fisik maupun teknik atlet. Menurut A. Hamidsyah Noer (1996: 8-11) prinsip-prinsip latihan dalam olahraga meliputi : “(1) Latihan-latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang, (2) Latihan yang dilakukan harus cukup berat, (3) Latihan yang diberikan harus cukup meningkat, (4) Latihan harus dilakukan secara teratur, dan (5) Kemampuan berprestasi”. Untuk lebih jelasnya, maka prinsip-prinsip latihan diuraikan sebagai berikut

##### 1) Latihan Harus diulang-ulang

Mengulang-ulang terhadap bentuk gerakan yang dipelajari adalah sangat penting untuk menguasai teknik suatu cabang olahraga atau meningkatkan kemampuan fisik. Pengulangan gerakan hendaknya dilakukan dengan frekuensi yang sebanyak-banyaknya. Hal ini dimaksudkan untuk mempermahir teknik yang

dipelajari menuju otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien. Seperti dikemukakan Sudjarwo (1995: 44) bahwa, "Latihan teknik yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk mengotomatisasikan gerakan sesuai dengan teknik yang dikehendaki. Pada hakekatnya pengembangan teknik merupakan bagian dari usaha meningkatkan keterampilan menuju gerakan cermat, efisien, dan efektif".

## 2) Latihan yang Diberikan Cukup Berat

Latihan yang diberikan harus cukup berat maksudnya adalah, latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat atau prinsip *overload*. Beban latihan yang diberikan harus cukup berat, yaitu di atas ambang rangsang. Jika latihannya terlalu ringan, maka kemampuan tubuh tidak akan meningkat. Dalam hal ini Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996: 131) mengemukakan bahwa, "Kalau beban latihan terlalu ringan (di bawah ambang rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai".

## 3) Latihan Harus Cukup Meningkatkan

Pemberian latihan harus dilakukan secara bertahap yang kian hari kian bertambah jumlah bebannya yang akan memberikan efektifitas kemampuan fisik atau teknik. Peningkatan beban latihan hendaknya disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet serta ditingkatkan bertahap. Apabila latihan diberikan secara cepat dengan peningkatan beban yang cepat pula, maka akan mengakibatkan terjadinya kelainan di dalam tubuh serta munculnya gejala-gejala *overtraining*. Seperti yang dikemukakan oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996: 131), "Kalau bebannya terlalu berat, maka perkembangan pun tidak akan mungkin

karena tubuh tidak akan dapat memberikan reaksi terhadap beban latihan yang terlalu berat tersebut. Hal ini juga dapat mengakibatkan cedera atau *overtraining*".

#### 4) Latihan Harus Dilakukan Secara Teratur

Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996: 131) bahwa, sistem faaliah tubuh membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan rangsang-rangsang latihan (adaptasi). Adaptasi adalah penyesuaian fungsi dan struktur organisme atlet akibat beban latihan yang diberikan oleh pelatih". Latihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan membuat tubuh dapat menyesuaikan diri kembali dengan alam sekitarnya secara teratur. Dengan adaptasi tubuh terhadap situasi latihan ini maka kemampuan tubuh akan meningkat sesuai dengan rangsangan yang diberikan.

#### 5) Kemampuan Berprestasi

Kemampuan berprestasi seseorang sangat ditentukan oleh faktor latihan, pemberian dosis latihan harus direncanakan, disusun dan diprogramkan dengan baik sehingga tujuan dapat tercapai. Kemampuan berprestasi juga dipengaruhi oleh faktor lain, A. Hamidsyah Noer (1996: 11) mengemukakan, "kemampuan berprestasi disamping ditentukan oleh faktor latihan juga faktor usia, jenis kelamin, bakat, dan kemauan".

#### d. Komponen-Komponen Latihan

Setiap kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet akan mengarah kepada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia, dan kejiwaan. Menurut Andi Suhendro (2004: 3.22) bahwa, "Dalam proses latihan yang efisien dipengaruhi : (1) Volume latihan, (2) Intensitas latihan, (3) Densitas latihan, dan

(4) Kompleksitas latihan”. Apabila seorang pelatih merencanakan suatu latihan yang dinamis, maka harus mempertimbangkan semua aspek yang menjadi komponen latihan tersebut di atas. Untuk lebih jelasnya komponen-komponen latihan dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

#### 1) Volume latihan

Sebagai komponen utama, volume adalah prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi dalam pencapaian fisik yang lebih baik. Menurut Andi Suhendro (2004: 3.17) bahwa, ”volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditunjukkan dengan jumlah repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh”. Sedangkan repetisi menurut Suharno HP (1993: 32) adalah, ”ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran”.

Peningkatan volume latihan merupakan puncak latihan dari semua cabang olahraga yang memiliki komponen aerobik dan juga pada cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan teknik atau keterampilan taktik. Hanya jumlah pengulangan latihan yang tinggi dapat menjamin akumulasi jumlah keterampilan yang diperlukan untuk perbaikan penampilan secara kuantitatif. Perbaikan penampilan seorang atlet merupakan hasil dari adanya peningkatan jumlah suatu latihan serta jumlah kerja yang diselesaikan setiap suatu latihan.

#### 2) Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan salah satu komponen yang sangat erat kaitannya dengan komponen kualitatif kerja yang dilakukan dalam jangka waktu yang telah diberikan. Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu

yang telah diberikan. Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu, maka lebih tinggi pula intensitasnya.

Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, dan maka kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan geraknya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya. Menurut Suharno HP (1993: 31) bahwa, "intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkatan pengeluaran energi atlet dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan".

Intensitas latihan hendaknya diberikan secara tepat, yaitu tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah. Intensitas yang terlalu rendah mengakibatkan pengaruh yang ditimbulkan sangat kecil bahkan tidak berpengaruh sama sekali. Sebaliknya, apabila intensitas latihan yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan cedera.

### 3) Densitas Latihan

Andi Suhendro (2004: 3.24) menyatakan, "*density* merupakan ukuran yang menunjukkan derajat kepadatan suatu latihan yang dilakukan". Dengan demikian densitas berkaitan dengan suatu hubungan yang dinyatakan dalam suatu waktu antara kerja dan istirahat. Densitas yang cukup akan menjamin efisiensi latihan, sehingga menghindarkan atlet dari kelelahan yang berlebihan.

Istirahat interval yang direncanakan diantara dua rangsangan, bergantung langsung pada intensitasnya dan lamanya setiap rangsangan yang diberikan. Rangsangan diatas tingkat intensitas submaksimal menuntut istirahat yang relatif lama, dengan maksud untuk memudahkan pemulihan seseorang dalam menghadapi rangsangan berikutnya. Sebaliknya rangsangan pada intensitas



rendah membutuhkan sedikit waktu untuk pemulihan, karena tuntutan terhadap organismenya pun juga rendah.

#### **4) Kompleksitas Latihan**

Kompleksitas dikaitkan pada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan. Kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Suatu gerakan kelompok individual terhadap keterampilan yang kompleks, dapat membedakan dengan mana yang memiliki koordinasi yang baik dan yang jelek.

Komponen-komponen latihan yang disebutkan di atas, harus dipahami dan diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam latihan, maka komponen-komponen di atas harus diterapkan dengan baik dan benar, sehingga tidak terjadi hal-hal yang buruk di dalam latihan.

#### **4. Latihan Passing Atas Dengan Metode Tidak Langsung**

##### **a. Latihan Passing Atas Tidak Langsung**

Dalam latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung merupakan suatu latihan yang direncanakan terlebih dahulu bagaimana latihan akan dilaksanakan dengan tata urutan yang benar sebelum teknik sebenarnya diajarkan. Dan berkaitan dengan latihan tidak langsung ini Rusli Lutan (1988: 418) menyatakan, "Pendekatan tidak langsung yaitu guru atau pelatih menyusun rencana latihan secara cermat dalam rangkaian urutan yang logis sebelum teknik

yang sebenarnya diajarkan pada kesempatan pertama”. Dalam latihan ini, pada tahap awal siswa diberikan materi dengan melakukan gerakan-gerakan dasar passing atas secara keseluruhan. Selama latihan, siswa mempelajari teknik secara terperinci setahap demi setahap yang mengarah pada teknik gerakan passing atas yang sebenarnya secara utuh, yaitu mulai dari:

- 1) Sikap permulaan pada saat melakukan passing atas bolavoli
- 2) Sikap perkenaan passing atas bolavoli
- 3) Sikap akhir passing atas bolavoli

Latihan tidak langsung merupakan bentuk latihan yang menekankan pada bagian-bagian dari keseluruhan gerakan keterampilan yang dipelajari. Menurut Rusli Lutan (1988: 411) menyatakan, “Metode bagian atau parsial merupakan bentuk belajar atau latihan yang menekankan pada bagian-bagian dari gerakan keseluruhan”. Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1992: 368) bahwa “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan”. Menurut Sugiyanto dan sudjarwo (1992: 281) “Gerakan keterampilan pada dasarnya merupakan gerakan rangkaian dari gerakan-gerakan. Apabila pelajar tidak bisa mengingat urutan rangkaian dari gerakan-gerakan, maka ia tidak akan mampu melakukan gerakan keterampilan yang baik”.

Latihan tidak langsung dimulai dengan latihan bagian-bagian dari aktifitas dasar. Setelah bagian-bagian itu dikuasai, lalu bagian-bagian itu dirangkai dalam bahan latihan yang utuh keseluruhan kegiatan. Berdasarkan pengertian yang

dikemukakan diatas cukup jelas bahwa latihan tidak langsung merupakan cara latihan yang ditekankan pada bagian-bagian dari keseluruhan gerakan yang dipelajari. Keseluruhan gerakan diurai menjadi gerakan-gerakan tertentu, setelah dikuasai kemudian dirangkaikan secara keseluruhan.

**b. Pelaksanaan Latihan Passing Atas Bolavoli Secara Tidak Langsung**

Pelaksanaan latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung yaitu: Seorang guru atau pelatih menyusun rencana latihan secara cermat dalam rangkaian urutan yang logis sebelum teknik yang sebenarnya diajarkan pada kesempatan pertama. Guru atau pelatih memberikan beberapa bagian-bagian teknik dasar passing atas bolavoli yang dipelajari dan setelah bagian-bagian tersebut dikuasai baru kemudian dirangkaikan secara keseluruhan. Latihan tidak langsung ini dapat diterapkan untuk latihan passing atas bolavoli.

Langkah pertama latihan passing atas bolavoli dengan latihan tidak langsung yaitu, guru atau pelatih menjelaskan bagian-bagian teknik passing atas bolavoli, sikap permulaan passing atas bolavoli, sikap perkenaan passing atas bolavoli, gerak lanjut passing atas bolavoli, untuk selanjutnya mendemonstrasikan gerakan passing atas bolavoli secara keseluruhan. Dari keseluruhan gerakan passing atas bolavoli tersebut, kemudian dipilah-pilah menjadi beberapa bagian. Sebagai contoh sikap permulaan, sikap perkenaan, gerak lanjut passing atas. Dari bagian-bagian tersebut diajarkan secara terperinci agar bagian-bagian tersebut dapat dikuasai dengan baik, kemudian gerakan tersebut dirangkaikan secara keseluruhan.

Dengan latihan tidak langsung penerimaan siswa terhadap materi latihan terkesan secara mendalam, karena siswa dapat melihat kebenaran sesuatu melalui proses, secara tidak langsung membandingkan suatu cara dengan suatu cara lain dalam melakukan suatu proses.

**c. Kelebihan dan Kelemahan Passing Atas Bolavoli Secara Tidak Langsung**

Latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung merupakan cara latihan untuk mengatasi kendala yang dihadapi siswa dalam latihan passing atas bolavoli. Kontruksi teknik yang sebenarnya merupakan faktor yang menyulitkan siswa, sehingga siswa agak mengalami kesulitan dalam latihan passing atas bolavoli tersebut dan menjadikan penguasaan teknik passing atas bolavoli tidak dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Berdasarkan latihan yang diberikan dalam passing atas bolavoli tersebut, maka dapat ditingkatkan untuk teknik passing atas meliputi latihan sikap permulaan, sikap perkenaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjut. Berdasarkan hal tersebut, maka latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung dapat diuraikan kelebihan dan kelemahannya.

Kelebihan passing atas bolavoli secara tidak langsung antara lain:

- 1) Siswa dapat menguasai teknik passing atas bolavoli secara baik dan benar.
- 2) Dapat meminimalkan kesalahan teknik dari gerakan passing atas bolavoli.
- 3) Dapat merangkaikan gerakan secara keseluruhan teknik passing atas bolavoli.



Untuk kelemahan latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung adalah sebagai berikut:

- 1) Dibutuhkan waktu yang agak lama untuk latihan teknik passing atas bolavoli, jika tiap bagian teknik passing atas bolavoli sulit untuk dimengerti dan dikuasai siswa.
- 2) Untuk latihan berikutnya latihan yang sebelumnya harus betul-betul telah dikuasai.
- 3) Latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung kurang memperhatikan keterampilan siswa secara utuh.

## **5. Latihan Passing Atas Bolavoli Langsung**

### **a. Latihan Passing Atas Bolavoli Langsung**

Latihan langsung merupakan bentuk latihan yang sejak awal siswa diajarkan secara keseluruhan dari teknik yang dipelajari. Dalam hal ini, Rusli Lutan (1988: 419) menyatakan, "Latihan secara langsung yaitu guru atau pelatih mengajarkan secara langsung teknik yang sebenarnya".

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan secara langsung merupakan bentuk latihan atau pembelajaran yaitu siswa melakukan gerakan secara keseluruhan dari keterampilan yang dipelajari. Artinya, siswa-siswa diharuskan mempraktekkan keterampilan yang dipelajari secara utuh tanpa memilah-milah bagian-bagian yang dipelajari. Dalam latihan langsung ini, siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa mempertimbangkan tingkat kesulitan kompleksitas gerakan yang dipelajari, meskipun baru pertama kali mengenal gerakan tersebut.

**b. Pelaksanaan Latihan Passing Atas Bolavoli Langsung**

Latihan passing atas bolavoli secara langsung bertujuan untuk menguasai suatu rangkaian gerakan passing atas bolavoli. Dalam pelaksanaan latihan secara langsung guru atau pelatih menjelaskan konsep gerakan passing atas bolavoli yang meliputi sikap permulaan, sikap perkenaan, gerak lanjut. Setelah bagian-bagian teknik passing atas tersebut dijelaskan, kemudian guru memberikan contoh atau mendemonstrasikannya. Dari gerakan contoh gerakan passing atas bolavoli tersebut, untuk selanjutnya siswa mempraktekkannya secara keseluruhan sesuai contoh yang diterimanya. Apabila dalam pelaksanaan passing atas bolavoli ada bagian-bagian yang sering terjadi kesalahan, maka guru atau pelatih berkewajiban membetulkan kesalahan tersebut. Setelah kesalahan tersebut dibenarkan, maka siswa melakukan gerakan secara keseluruhan.

Rasa bosan dan jenuh tentu akan terjadi dalam latihan. Untuk menghindari rasa bosan dan siswa tetap melakukan latihan, seorang guru atau pelatih harus dapat menciptakan kondisi latihan yang menyenangkan. Sebagai contoh latihan passing atas pada tembok atau di lapangan bebas (bola ke atas) dengan ulangan yang sebanyak-banyaknya. Kondisi seperti ini sangat penting, agar siswa tidak merasa bosan dan jenuh dengan latihan yang diberikan.

**c. Kelebihan dan Kelemahan Latihan Passing Atas Bolavoli Secara Langsung**

Dalam latihan passing atas bolavoli secara langsung merupakan suatu bentuk latihan yang didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat diidentifikasi untuk kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan dalam latihan passing atas bolavoli secara langsung antara lain:

- 1) Dapat menghemat waktu jika siswa lebih mudah dan cepat menyesuaikan diri dengan latihan yang diberikan.
- 2) Siswa akan lebih jelas menerima konsep gerakan yang diberikan lebih bermakna dan logis mengenai keseluruhan teknik passing atas.
- 3) Siswa dapat secara langsung melakukan gerakan passing atas bolavoli secara keseluruhan.
- 4) Siswa memiliki kesempatan melakukan gerakan passing atas dengan frekuensi sebanyak-banyaknya.

Kelemahan dalam latihan passing atas bolavoli secara langsung antara lain:

- 1) Materi latihan menjadi lebih padat jika siswa belum memiliki kemampuan sebelumnya sehingga akan kesulitan untuk melakukan gerakan passing atas bolavoli secara keseluruhan.
- 2) Akan sering terjadi kesalahan teknik, sehingga kualitas passing atas bolavoli tidak sesuai dengan yang diharapkan.
- 3) Guru atau pelatih akan sulit mengadakan pengontrolan pada waktu latihan.
- 4) Jika siswa belum memiliki kemampuan yang memadai, latihan akan sering terjadi kesalahan dan guru atau pelatih harus membetulkan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Asmoro hadi (2004), dalam penelitiannya yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Tidak Langsung dan Latihan Langsung Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli ”. Populasi yang digunakan adalah

seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Boyolali sebanyak 30 siswa. Hasil penelitiannya adalah terdapat 2 faktor kesulitan yang terjadi, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik.

2. Yudha Dilli Sulistiono (2002) dalam penelitiannya yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Individual dan Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli “. Populasi yang digunakan meliputi siswa SMA Negeri 3 Boyolali. Hasil penelitian adalah hambatan yang disebabkan faktor pembinaan atau pelatihan sebesar (32,54%), sarana dan prasarana sebesar (29,23%) dan kompetensi sebesar (37,93%).

#### **B. Kerangka Pemikiran**

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan diatas dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut:

#### **Latihan Passing Atas Tidak Langsung dan Langsung Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Permainan Bolavoli.**

Latihan passing atas secara tidak langsung adalah guru atau pelatih menyusun rencana latihan secara cermat dalam rangkaian urutan yang logis sebelum teknik yang sebenarnya diajarkan pada kesempatan pertama. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung yaitu guru atau pelatih menyusun rencana latihan yang sistematis dan terprogram sebelum mengenalkan teknik gerakan passing atas bolavoli yang sebenarnya. Sedangkan latihan passing atas langsung adalah guru atau pelatih mengajarkan secara langsung teknik yang sebenarnya.

Berdasarkan hal tersebut jelas bahwa, latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung dan langsung memiliki perbedaan. Perbedaan tersebut tentunya mempunyai pengaruh yang berbeda pula terhadap kemampuan passing atas bolavoli. Di samping karakteristik dari masing-masing latihan tersebut, keduanya juga memiliki kelebihan dan kelemahan yang berbeda, sehingga hal ini juga menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap kemampuan passing atas bolavoli. Kelebihan latihan tidak langsung antara lain: siswa dapat menguasai teknik passing atas bolavoli secara baik dan benar, dapat meminimalkan kesalahan teknik, dapat merangkaikan secara keseluruhan teknik passing atas bolavoli secara baik dan benar. Kelemahan latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung antara lain: waktu yang dibutuhkan untuk latihan tiap-tiap teknik passing atas bolavoli lebih lama, latihan secara tidak langsung kurang memperhatikan keterampilan secara utuh. Sedangkan kelebihan latihan passing atas bolavoli secara langsung antara lain: dapat menghemat waktu, dapat lebih jelas menerima konsep gerakan yang lebih bermakna dan logis mengenai keseluruhan gerakan, dapat secara langsung gerakan passing atas secara keseluruhan, secara langsung belajar teknik passing atas bolavoli secara keseluruhan, memiliki kesempatan melakukan gerakan passing atas bolavoli dengan frekuensi yang sebanyak-banyaknya. Kelemahan latihan passing atas bolavoli secara langsung antara lain: materi latihan menjadi padat, jika siswa belum memiliki kemampuan sebelumnya akan kesulitan melakukan passing atas secara langsung, akan sering terjadi kesalahan teknik sehingga kualitas passing atas bolavoli tidak sesuai yang diharapkan, guru atau pelatih sulit untuk mengadakan pengontrolan dalam latihan,

latihan akan sering berhenti karena sering terjadi kesalahan dan guru atau pelatih harus membetulkan.

Berdasarkan karakteristik dan kelebihan serta kelemahan latihan tidak langsung dan langsung, hal ini akan mempunyai pengaruh terhadap kemampuan passing atas bolavoli. Perbedaan perlakuan dan tingkat kesulitan maupun kemudahan dalam pelaksanaan latihan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dengan demikian diduga, terdapat perbedaan pengaruh latihan tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli.

### **Latihan Passing Atas Tidak Langsung Lebih Baik Dari Pada Langsung Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli**

Latihan passing atas bolavoli tidak langsung dan langsung dapat digunakan salah satu atau bisa juga dipadukan. Untuk memilih salah satu atau memadukannya, ada beberapa alasan yang perlu dipertimbangkan. Hal yang perlu dipertimbangkan antara lain mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu, tingkat kerumitan gerakan dan tingkat kompleksitas gerakan.

Tingkat kerumitan gerakan dinilai berdasarkan keeratan hubungan bagian gerakan yang satu dengan bagian gerakan yang lainnya. Sedangkan tingkat kompleksitas gerakan dinilai berdasarkan banyaknya bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam melakukan gerakan dan tingkat kesulitan koordinasi dan kontrol gerak tubuh.

Berdasarkan kedua macam pertimbangan tersebut, gerakan passing atas bolavoli memiliki sifat gerakan yang sulit dan kompleksitas gerakan yang tinggi, sehingga latihan passing atas tidak langsung lebih cocok digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing atas bolavoli. Tidak menutup kemungkinan

untuk meningkatkan kemampuan passing atas bolavoli juga dapat digunakan latihan secara langsung, meskipun sifat gerakannya sulit dan kompleksitas gerakannya tinggi. Dengan demikian, diduga latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap passing atas bolavoli.

### **C. Perumusan Hipotesis**

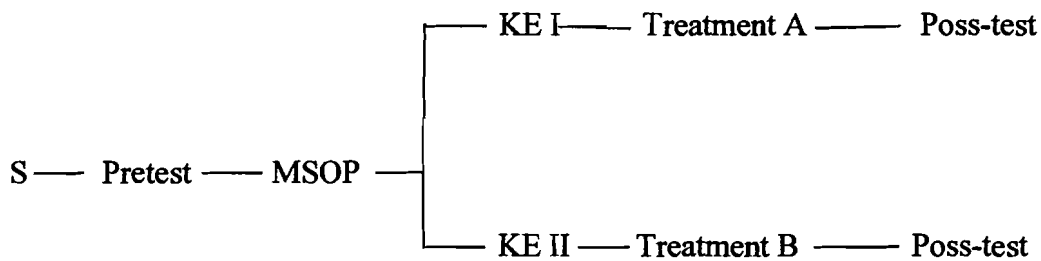
Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran diatas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan passing atas tidak langsung dengan langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan passing atas langsung dengan tidak langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali Tahun Ajaran 2011/2012.
3. Latihan passing atas tidak langsung lebih baik pengaruhnya secara signifikan daripada langsung terhadap kemampuan passing atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali Tahun Ajaran 2011/2012.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda (Sugiyanto, 1994: 21). Adapun rancangan penelitian yaitu "*Pretest-Posstest Design*". Gambar rancangan penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

S = Subyek

Pretest = Tes awal kemampuan passing atas bolavoli

MSOP = Matched Subjek Ordinal Pairing

KE I = Kelompok I

KE II = Kelompok II

Treatment A = Latihan passing atas bolavoli tidak langsung

Treatment B = Latihan passing atas bolavoli langsung

Poss-test = Tes akhir kemampuan passing atas bolavoli



Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada prestasi kemampuan passing atas bolavoli pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok I dan kelompok II. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal itu disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*, sebagai berikut.



## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

### 1. Latihan Passing Atas Tidak Langsung

Latihan passing atas bolavoli tidak langsung yaitu guru atau pelatih menyusun rencana latihan secara cermat dalam rangkaian urutan yang logis sebelum teknik yang sebenarnya diajarkan pada kesempatan pertama. Langkah pertama dalam latihan passing atas tidak langsung yaitu, pelatih menjelaskan bagian-bagian teknik passing atas bolavoli secara satu persatu dan terperinci dari sikap awal passing atas bolavoli, sikap perkenaan passing atas bolavoli, sikap

akhir passing atas bolavoli. Setelah semua siswa menguasai bagian-bagian gerakan tersebut, pelatih mendemonstrasikan gerakan passing atas bolavoli tersebut secara keseluruhan, kemudian semua siswa mempraktekkan gerakan passing atas bolavoli tersebut secara keseluruhan.

## **2. Latihan Passing Atas Langsung**

Latihan passing atas bolavoli langsung yaitu guru atau pelatih mengajarkan secara langsung teknik passing atas yang sebenarnya. Maksudnya adalah pelatih langsung mendemonstrasikan gerakan passing atas bolavoli dari sikap awal passing atas bolavoli, sikap perkenaan passing atas bolavoli, sikap akhir passing atas bolavoli, kemudian semua siswa mempraktekkan gerakan tersebut secara keseluruhan.

## **3. Kemampuan Passing Atas Bolavoli**

Passing atas adalah upaya seorang pemain bolavoli dengan cara mendorong bola keatas dengan kedua jari didepan atas dahi dengan tujuan untuk mengoperkan bola yang dimaikannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

## **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Jln. Perintis Kemerdekaan No. 07 Boyolali, dengan waktu penyelesaian direncanakan selama 5 minggu yang dilakukan pada bulan November sampai Desember 2011, mulai dari tes awal, perlakuan dan tes akhir.

## **2. Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada Januari 2012 sampai Februari 2012, mulai dari tes awal, perlakuan dan tes akhir. Dengan tiga kali latihan dalam satu minggu dan diberikan treatment sebanyak limabelas kali.

## **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah semua peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali Tahun Ajaran 2011-2012 yang berjumlah 30 Orang.

## **E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen sebagai media bantu pengambilan data harus dapat memberikan informasi tentang responden sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 150) instrumen dibagi menjadi dua macam, yaitu *test* dan *non test* (bukan test). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan test passing bolavoli dari Nurhasan (1986 : 3.6-3.11).

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

“Teknik pengumpulan data adalah cara yang ditempuh untuk memperoleh data sesuai dengan data yang dibutuhkan” (Suharsimi Arikunto, 2002: 128). Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen. Instrumen yang digunakan adalah tes praktek ketrampilan passing atas dalam permainan bolavoli.

Tes dan Pengukuran dalam penelitian ini mengutip dari Nurhasan (1986: 3.6-3.9) mengemukakan, ”ketepatan mengarahkan bola dalam passing dan

demikian rupa hingga bola dapat merupakan suatu umpan langsung untuk serangan. Sebab itu maka bola harus melampaui tali yang direntangkan setinggi 3 m di atas garis serang. Bola harus jatuh di dalam daerah serang yang dibagi dalam tiga bagian dan merupakan sasaran dengan angka-angka. Diberikan 6 kali kesempatan. Bola dimainkan tidak sah, yang tidak melampaui tali tersebut atau menyentuh jaring atau jatuh di luar daerah yang telah ditentukan itu dianggap gagal, tetapi dihitung sebagai satu kesempatan telah memainkan bola. Petunjuk test baca di lampiran hal: 63-65.

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Mencari Reabilitas Tes**

Tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan, ANOVA dari Mulyono B.(2008: 44-47) sebagai berikut:

$$R = \frac{MS_A - MS_W}{MS_A}$$

Keterangan :

R = Koefisien reabilitas

MS<sub>A</sub> = Jumlah rata-rata kelompok

MS<sub>W</sub> = Jumlah rata-rata kelompok

## 2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam kelompok ini meliputi normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah-langkah uji prasyarat penelitian ini sebagai berikut:

### a) Uji Normalitas

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2005: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut:

- 1) Pengamatan  $x_1, x_2, \dots, x_n$  dijadikan baku  $z_1, z_2, \dots, z_n$  dengan menggunakan rumus :

$$z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

Keterangan :

$x_1$  = Dari variabel masing-masing sampel

$\bar{x}$  = Rata-rata

$s$  = Simpanan Baku

- 2) Untuk tiap bilangan baku menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(z_i) = P(Z \leq z_i)$
- 3) Selanjutnya dihitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $z_i$ . Jika proporsi dinyatakan oleh  $S(z_i)$ .

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

- 4) Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian ditentukan harga mutlaknya.

- 5) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini  $L_o$ .

**b) Uji Homogenitas**

Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Sutrisno Hadi (1982: 386) rumusnya adalah :

$$F_{dbvb:dbvk} = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Keterangan :

$F_{dbvb:dbvk}$  = Derajat kebebasan KE1 dan KE2

$SD^2_{bs}$  = Standart deviasi KE1

$SD^2_{kt}$  = Standart deviasi KE2

**3. Uji Perbedaan**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji Perbedaan dari Sutrisno Hadi (1982: 455- 457) sebagai berikut :

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

$t$  = Nilai uji perbedaan

$Md$  = Mean Perbedaan dari pasangan

$\sum d^2$  = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean Perbedaan

$N$  = Jumlah pasangan

Untuk mencari mean deviasi digunakan rumus sebagai berikut :

$$Md = \frac{|\Sigma D|}{N}$$

Keterangan :

D = Perbedaan masing-masing subjek

N = Jumlah pasangan

Prosentase peningkatan kemampuan passing atas bolavoli antara metode latihan tidak langsung dan latihan langsung menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean fretest}} \times 100\%$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi dan Waktu**

Penelitian ini dilakukan di lapangan bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Jln. Perintis Kemerdekaan 07 Boyolali. Adapun waktu pelaksanaannya, 3 kali dalam seminggu dilaksanakan selama 5 minggu pada bulan Januari sampai dengan bulan Februari yang meliputi tes awal, perlakuan dan tes akhir. Ketika pengambilan tes awal dan tes akhir tidak mengalami kesulitan, karena pada waktu pengambilan nilai tidak mengalami kendala hujan dan murid-murid sangat mudah di atur. Yang mengalami kendala pada waktu pelaksanaan treatment, karena hujan dan harus melaksanakan pembelajaran di Hall senam. Walaupun hall senam sangat sempit, kegiatan pembelajaran harus tetap berjalan karena kalau kegiatan pembelajaran tersebut sampai berhenti, yang di takutkan materi tidak bisa diberikan secara keseluruhan dan tujuan pembelajaran tidak bisa tercapai dengan maksimal.

#### **B. Deskripsi Data**

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan test *passing* bolavoli dari Nurhasan (1986 : 3.6-3.11). Data tes awal (*pre-test*) digunakan untuk pembangian kelompok dengan MSOP (*Matched Subjek Ordinal Pairing*). Tes awal diambil sebanyak 2 kali test, dan diambil hasil terbaik. Hasil MSOP Disajikan pada tabel berikut ini.



Tabel 1. Data Pembagian Kelompok Berdasarkan MSOP (*Matched Subjek Ordinal Pairing*)

No.	Kelompok I (Tidak Langsung)			Kelompok II (Langsung)		
	Nama	Hasil	Peringkat	Nama	Hasil	Peringkat
1	Hakam N.I.	17	1	Jonet Prastowo	17	2
2	Warsam Yoga P.	16	4	Putra Ragil W.	16	3
3	Nanang Nur W.	16	5	Danu M. A.	15	6
4	Erwin Ardian J.	15	8	Rudi Andreanto	14	7
5	Juda P.S.	14	9	Christian Setiaji	14	10
6	Wahyu Saputra	14	12	Heru Setyawan	13	11
7	Kurdiadi S. A.	13	13	Andri Saputra	12	14
8	Rokhim N.	12	16	Raviq Andriyan	12	15
9	Bayu Aji N.	12	17	Ervina Agustin	10	18
10	Muhammad AR.	9	20	Gilang M.	9	19
11	Galih Sembodo	9	21	Topan Abdul K.	9	22
12	Nur Wahid M.	8	24	Dadit P.	8	23
13	Awinta Perdana	8	25	Tri Susilo	7	26
14	Garnis Chandra	7	28	Dwi Nur S.N	7	27
15	Hariyo K.N.	4	29	Ismoyo	4	30

Setelah dilakukan pembagian kelompok dengan MSOP selanjutnya masing-masing kelompok diberi perlakuan (*treatment*), kelompok I dengan latihan passing atas bolavoli tidak langsung, sedangkan kelompok II diberi perlakuan latihan passing atas bolavoli langsung dengan materi yang berbeda agar bisa kelompok mana yang mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Berikut ini disajikan analisis deskriptif berupa distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian, yaitu hasil tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok perlakuan.

### 1. Kemampuan Passing Atas Bolavoli (Awal)

Kemampuan *passing* atas bolavoli pada tes awal diambil sebanyak dua kali tes dan diambil hasil terbaik, sekaligus digunakan pembagian kelompok dengan MSOP. Distribusi frekuensi *passing* atas bolavoli hasil tes awal, berdasarkan pengkategorianya disajikan pada tabel berikut ini.

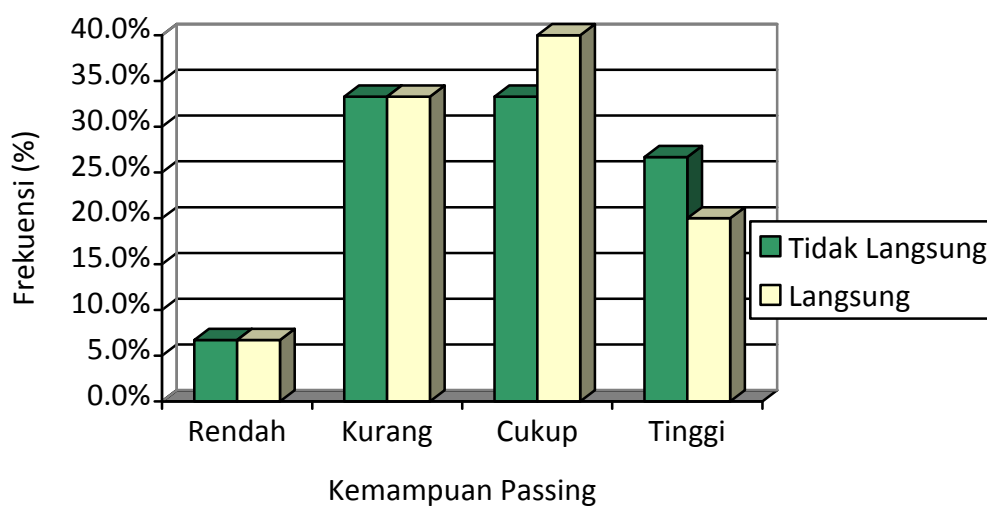
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Atas Bolavoli (Awal) pada Masing-masing Kelompok Perlakuan.

Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli (Tes Awal)	Kelompok			
	Tidak Langsung		Langsung	
	n	%	n	%
Tinggi (15 – 18)	4	26,7	3	20,0
Cukup (10 – 14)	5	33,3	6	40,0
Kurang (5 – 9)	5	33,3	5	33,3
Rendah (0 – 4)	1	6,7	1	6,7
Total	15	100,0	15	100,0
Mean	11,60		11,13	
Median	12,00		12,00	
Mode	8		7	
SD	3,888		3,777	

Tabel ... Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Atas Bolavoli (Awal) pada Masing-masing Kelompok Perlakuan

Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli (Tes Awal)	Kelompok			
	Tidak Langsung		Langsung	
	n	%	n	%
Tinggi (15 – 18)	4	26,7	3	20,0
Cukup (10 – 14)	5	33,3	6	40,0
Kurang (5 – 9)	5	33,3	5	33,3
Rendah (0 – 4)	1	6,7	1	6,7
Total	15	100,0	15	100,0
Mean	11,60		11,13	
Median	12,00		12,00	
Mode	8		7	
SD	3,888		3,777	

Berdasarkan tabel ... tersebut di atas, dapat dibuat histogram sebagai berikut:



Gambar ... Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli (Awal) pada Masing-masing Kelompok Perlakuan

Berdasarkan hasil analisis data dengan bantuan *software* komputer, diperoleh hasil analisis pada data kemampuan *passing* atas bolavoli pada

kelompok I (tidak langsung), didapatkan rerata (*mean*) sebesar 11,60; median= 12,0 mode= 8 dan standart deviasi sebesar= 3,888. Rerata tersebut berada pada interval kelas 10-14 kategori cukup; dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan *passing* atas bolavoli awal pada kelompok I (tidak langsung) berada pada kategori cukup. Adapun hasil analisis pada kelompok II (langsung), didapatkan rerata (*mean*) sebesar 11,13; median= 12,0 mode= 7 dan standart deviasi sebesar= 3,777. Rerata tersebut berada pada interval kelas 10-14 kategori cukup; dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan *passing* atas bolavoli awal pada kelompok II (langsung) berada pada kategori cukup.

## 2. Kemampuan Passing Atas Bolavoli (Akhir)

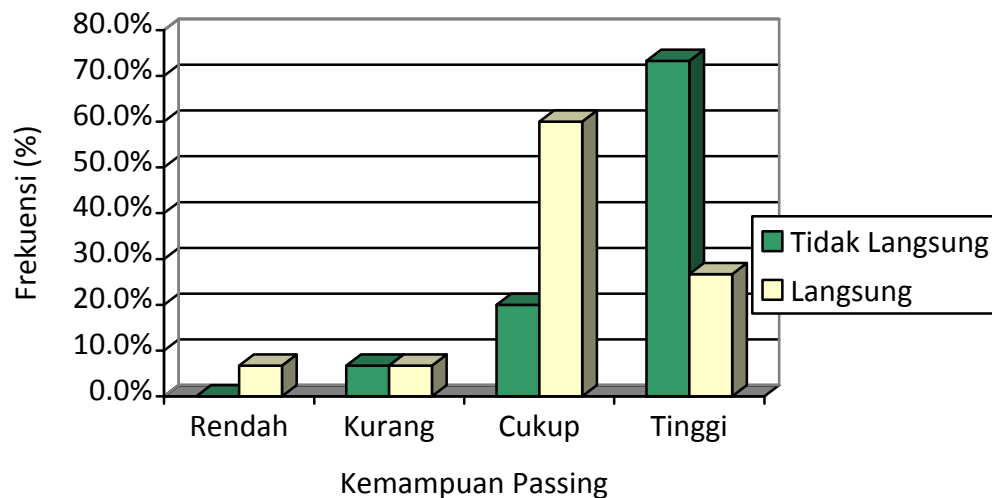
Kemampuan *passing* atas bolavoli pada tes akhir diambil sebanyak dua kali tes dan diambil hasil terbaik. Distribusi frekuensi *passing* atas bolavoli hasil tes awal, berdasarkan pengkategoriannya disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel ... Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Atas Bolavoli (Akhir) pada Masing-masing Kelompok Perlakuan

Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli (Tes Awal)	Kelompok			
	Tidak Langsung		Langsung	
	n	%	n	%
Tinggi (15 – 18)	11	73,3	4	26,7
Cukup (10 – 14)	3	20,0	9	60,0
Kurang (5 – 9)	1	6,7	1	6,7
Rendah (0 – 4)	0	0,0	1	6,7
Total	15	100,0	15	100,0
Mean	15,13		12,67	
Median	16,00		13,00	

Mode	16	14
SD	3,137	3,309

Berdasarkan tabel ... tersebut di atas, dapat dibuat histogram sebagai berikut:



Gambar ... Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli (Akhir) pada Masing-masing Kelompok Perlakuan

Berdasarkan hasil analisis data dengan bantuan *software* komputer, diperoleh hasil analisis pada data kemampuan *passing* atas bolavoli pada kelompok I (tidak langsung), didapatkan rerata (*mean*) sebesar 15,13; median= 16,0 mode= 16 dan standart deviasi sebesar= 3,137. Rerata tersebut berada pada interval kelas 15-18 kategori tinggi; dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan *passing* atas bolavoli akhir pada kelompok I (tidak langsung) berada pada kategori tinggi. Adapun hasil analisis pada kelompok II (langsung), didapatkan rerata (*mean*) sebesar 12,67; median= 13,00 mode= 14 dan standart deviasi sebesar= 3,309. Rerata tersebut berada

### C. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini digunakan uji t amatan antar kelompok (*independent t-test*). Prasyarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji anava 1-jalur dan uji t adalah: (1) distribusi data normal yang diuji dengan uji normalitas sebaran; dan (2) variansi ( $SD^2$ ) antar masing-masing kelompok homogen yang diuji dengan uji homogenitas variansi satu jalur.

#### 1. Uji Normalitas Sebaran

Pengujian normalitas sebaran data dipergunakan metode Lilliefors dan dilakukan dengan bantuan *software* SPSS. Hasil analisis secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Sebaran

Data	Kolmogorov-Smirnov <sup>*)</sup>			Keterangan
	Statistik	df	Sig. (p)	
Hasil Tes Awal	0,135	30	0,173	Normal
Hasil Tes Akhir	0,131	30	0,199	Normal
Peningkatan (%)	0,143	30	0,123	Normal

Keterangan

<sup>\*)</sup> = *Lillifors Significance Correction*

Tabel tersebut di atas memperlihatkan bahwa, uji normalitas untuk kemampuan *passing* atas bolavoli (awal) didapatkan Kolmogorov-Smirnov (KS) sebesar 0,135 dengan  $p = 0,173$ ; karena  $p > 0,05$  maka dinyatakan data kemampuan *passing* atas bolavoli (awal) berdistribusi normal. Hasil uji normalitas untuk kemampuan *passing* atas bolavoli (akhir) didapatkan Kolmogorov-Smirnov (KS) sebesar 0,131 dengan  $p = 0,199$ ; karena  $p > 0,05$

maka dinyatakan data kemampuan *passing* atas bolavoli (akhir) berdistribusi normal.

Adapun pengujian normalitas untuk data peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli didapatkan Kolmogorov-Smirnov (KS) sebesar 0,143 dengan  $p = 0,123$ ; karena  $p > 0,05$  maka dinyatakan data kemampuan *passing* atas bolavoli (awal) berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas Varians

Pengujian homogenitas varians dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi berasal dari varians yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan satu sama lain. Tes statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji F (*Levene's Test for Equality of Variances*). Hasil analisis secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok

Data yang Diuji	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		Kesimpulan
	F	p (sig.)	
Hasil Tes Awal	0,017	0,897	Homogen
Hasil Tes Akhir	0,015	0,904	Homogen
Peningkatan (%)	2,389	0,133	Homogen

Berdasarkan ringkasan uji homogenitas tersebut di atas, diketahui bahwa semua  $F_{hitung}$  tidak signifikan pada taraf signifikansi 5%; hal ini ditunjukkan dengan  $p > 0,05$ . Karena  $p > 0,05$  maka disimpulkan tidak ada perbedaan antara varians semua data (data hasil tes awal, tes akhir, dan data

peningkatan) yang berarti homogen. Dengan demikian prasyarat homogenitas varians telah terpenuhi.

Dari kedua pengujian persyaratan, seperti telah dibahas di atas, semua persyaratan analisis, yaitu: data berdistribusi normal dan variansi antar kelompok homogen, telah terpenuhi, maka dapat dilanjutkan dengan analisis uji-t (*paired t-test*).

#### **D. Pengujian Hipotesis**

Hipotesis yang diuji pada penelitian ini adalah: (1) ada perbedaan pengaruh antara latihan passing atas tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012; (2) latihan passing atas tidak langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012. Hipotesis tersebut diuji dengan menggunakan uji-t antar kelompok (*independent t-test*).

Agar mendapatkan gambaran yang lebih lengkap, berikut dianalisis perbedaan hasil tes awal, tes akhir, dan peningkatan antar kelompok eksperimen; analisis data digunakan bantuan software SPSS untuk menghindari terjadinya kesalahan-kesalahan dalam perhitungan.



Tabel 6. Hasil Analisis Uji-t Antar Kelompok (Independent t-test)

Data	Kelompok	Rata-rata	SD	Statistik		Keterangan
				$t_{hitung}$	p-Value	
Hasil Tes Awal	• Tidak Langsung	11,60	3,888	0,333	0,741	Tidak Signifikan
	• Langsung	11,13	3,777			
Hasil Tes Akhir	• Tidak Langsung	15,13	3,137	2,095	0,045	Signifikan
	• Langsung	12,67	3,309			
Peningkatan (%)	• Tidak Langsung	38,44	28,554	2,356	0,026	Signifikan
	• Langsung	17,23	19,994			

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji-t antar kelompok, seperti tersaji pada tabel tersebut di atas dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *passing* atas bolavoli awal (hasil tes awal) antara kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan latihan tidak langsung dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan latihan langsung pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012. Hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung}$  sebesar 0,333 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,701 dengan  $p = 0,741$ ; karena  $p > 0,05$  maka  $t_{hitung}$  tersebut tidak signifikan.
2. Ada perbedaan yang signifikan kemampuan *passing* atas bolavoli akhir (hasil tes akhir) antara kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan latihan tidak langsung dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan latihan langsung pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012. Hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung}$  sebesar 2,095 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,701 dengan  $p = 0,045$ ; karena  $p < 0,05$  maka  $t_{hitung}$  tersebut signifikan.

Dilihat dari reratanya kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan latihan tidak langsung (15,13) lebih tinggi dibandingkan dengan rerata kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan latihan langsung (12,67). Hal ini membuktikan bahwa hasil akhir kelompok siswa yang diberi latihan tidak langsung lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang diberi latihan langsung.

3. Ada perbedaan yang signifikan peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli (dalam satuan %) antara kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan latihan tidak langsung dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan latihan langsung pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012. Hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung}$  sebesar 2,356 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,701 dengan  $p=0,026$ ; karena  $p<0,05$  maka  $t_{hitung}$  tersebut signifikan.

Dilihat dari rerata peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli pada kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan latihan tidak langsung lebih tinggi dibandingkan dengan rerata peningkatan kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan latihan langsung (38,44% > 17,23%). Hal ini membuktikan bahwa hasil peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli pada kelompok latihan tidak langsung lebih baik dibandingkan dengan peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli pada kelompok siswa yang diberi latihan langsung.

Dari ketiga hasil tersebut di atas, membuktikan bahwa hipotesis pada penelitian ini terbukti kebenarannya, yaitu: (1) ada perbedaan yang signifikan

pengaruh antara latihan passing atas tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012; (2) latihan passing atas tidak langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012.

#### **E. Pembahasan**

Penelitian ini membuktikan ada perbedaan yang signifikan pengaruh antara latihan passing atas tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012; Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli antara kelompok I (tidak langsung) dengan kelompok II (langsung); dengan  $t_{hitung} = 2,356$  dan  $p = 0,026$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil ini diperkuat dengan tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *passing* atas (tes awal) bolavoli antara kelompok I (tidak langsung) dengan kelompok II (langsung); dengan  $t_{hitung} = 0,333$  dan  $p = 0,741$  ( $p > 0,05$ ); yang berarti bahwa kedua kelompok tersebut seimbang (*match*). Sedangkan pada hasil tes akhir, antara kelompok I (tidak langsung) dengan kelompok II (langsung); dinyatakan ada perbedaan yang signifikan dengan  $t_{hitung} = 2,095$  dan  $p = 0,045$  ( $p < 0,05$ ).

Dilihat dari reratanya, peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli pada kelompok I (tidak langsung) lebih tinggi dibandingkan peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli pada kelompok II (langsung); terbukti dari rerata kelompok I meningkat sebesar 38,44% sedangkan kelompok II sebesar 17,23%.

Pada analisis deskriptif diketahui bahwa kemampuan *passing* atas bolavoli (tes awal) pada kelompok I (tidak langsung) dari 15 siswa 26,7% berada pada kategori tinggi; 33,3% cukup; 33,3% kurang dan 6,7% rendah. Hasil yang hampir sama didapatkan pada kelompok II (langsung) dari 15 siswa, 20,0% berada pada kategori tinggi; 40,0% cukup; 33,3% kurang dan 6,7% rendah. Hal ini membuktikan bahwa pada awal perlakuan, kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang.

Hasil analisis deskriptif terhadap data kemampuan *passing* atas bolavoli akhir, pada kelompok I (tidak langsung) dari 15 siswa 73,3% berada pada kategori tinggi; 20,0% cukup; 6,7% kurang dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. Sedangkan pada kelompok II (langsung) dari 15 siswa, 26,7% berada pada kategori tinggi; 60,0% cukup; 6,7% kurang dan 6,7% rendah. Hal ini membuktikan bahwa pada akhir perlakuan, kelompok I (tidak langsung) lebih tinggi dibandingkan kelompok II (langsung).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Ada perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pengaruh antara latihan *passing* atas tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012;
2. Latihan *passing* atas tidak langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali tahun ajaran 2011/2012.

#### **B. Saran**

Dari kesimpulan tersebut di atas, serta berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli, harus diterapkan metode latihan yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli seorang guru atau pelatih dapat menerapkan Latihan tidak langsung dan langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Hamidsyah Noer. 1996. *Materi Pokok Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.
- Andi Suhendro. 2004. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- A. Sarumpet, Zulfar Dzaet, Parno, dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Barbara L. Viera & Bonnie Jill Fergusson. 2004. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Dirjendikti.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra, 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Depdikbud, Direktorat Jenjdral Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII.
- M. Mariyanto, Sunardi dan Agus Margono. 1996. *Permainan Besar II (Bola Voli)*. Jakarta : Depdikbud, Dirjendikdasmen.
- Mulyono B.A. 2010. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Prees.
- M. Yunus, 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti, PPTK.
- Nur Hasan. 1986. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas, Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- PBVSII. 1995. *Jenis-jenis Permainan Bolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSII
- Rusli Lutan. 1988 *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti, Proyek Pendidikan Tenaga Akademi
- Sudjarwo, Sunardi dan Agus Margono. 1996. *Teori & Praktek Bolavoli Dasar*. Surakarta : UNS Press.

- Suharno HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga* . Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- ..... 1985. *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Semarang: FPOK.
- Sudjarwo. 1995. *Ilmu Kepelatihan*. Surakarta: UNS Prees.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1992. *Materi Pokok Perkembangan Dan Belajar Gerak*. Jakarta. Depdikbud. Proyek Peningkatan Mutu Guru SD D-II.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rinieka Cipta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sutrisno Hadi. 1982. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyanto. 1994. *Penelitian Pendidikan*. Surakarta: FKIP UNS.
- Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Tingkat Akademik.

## **LAMPIRAN**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAHA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : ~~12~~ /POR/IV.2011  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

25 April 2011

Kepada : Yth. Suhadi, M.Pd.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Danang Hari P.  
NIM : 06601244105  
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Individual Dan Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswi Putri Kelas XI SMK Negeri 1 Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.









Ketua Jurusan POR,

Drs. Suhadi, M.Pd.  
NIP. 19600505 198803 1 006

File : Pemb TAS/mydoc/09

# KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Danang Hari Priyantoko  
 NIM : 06601244105  
 Program Studi : PJKR  
 Jurusan : POR  
 Pembimbing : Suhadi, M.Pd

No.	Tanggal	Isi Tugas	Tanda Tangan
1.	06-06-2011	Ganti Judul	
2.	11-08-2011	Bab I Latar Belakang	
3.	20-10-2011	Bab II Kajian Pustaka	
4	01/11-2011	Revisi Bab III	
5	17/12-2011	Revisi analisis data	
	7/3-2012	Revisi tata tulis / Baku - lakukan analisis data	
	20/3-2012	Buat bab pengantar	
	20/3-2012	Revisi bab pengantar	

Mengetahui :  
 Ketua Jurusan POR



Dr. Suhadi, M.Pd.  
 NIP. 19600505 198803 1 006



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 2051/H.34.16/PP/2011  
Lamp. : 1 Eksp  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

12 Desember 2011

Kepada :  
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda Provinsi DIY


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Danang Hari Priantoko  
Nomor Mahasiswa : 06601244105  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Desember 2011 s/d Februari 2012  
Tempat / Obyek : SMA Bhineka Karya 2 Kabupaten Boyolali / Peserta Ekstrakurikuler  
Judul Skripsi : "PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TIDAK LANGSUNG DAN LATIHAN LANGSUNG TERHADAP HASIL PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLAVOLI SMA BHINEKA KARYA 2 BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2011/2012 ."

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001.

Tembusan Yth :  
1. Kepala SMA Bhineka Karya 2 Kab. Boyolali  
2. Dinas Dikpora Kabupaten Boyolali  
3. Kaprodi PJKR FIK UNY  
4. Pembimbing Tas  
5. Mahasiswa Ybs.



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kepatihan - Danurejan, Yogyakarta - 55213

Nomor : 070/8392/V/2011  
Hal : Ijin Penelitian.

Yogyakarta, 19 Desember 2011  
Kepada Yth.  
Gubernur Provinsi Jawa Tengah  
Cq. Bakesbanglinmas

Semarang

**Menunjuk surat**

Dari : Dekan Fak. Ilmu keolahragaan UNY.

Nomor : 2051/H34.16/PP/2011.

Tanggal : 12 Desember 2011

Perihal : Ijin Penelitian.

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

**N a m a : DANANG HARI PRIANTOKO.**

**NIM/NIP. : 06601244105.**

**Alamat : Jl Kolombo No 1 Yogyakarta.**

**Judul Penelitian : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TINDAK LANGSUNG DAN LATIHAN LANGSUNG TERHADAP HASIL PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SMA PESERTA EKSTRAKULER BOLAVOLI SMA BHINEKA KARYA 2 BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2011/2012.**

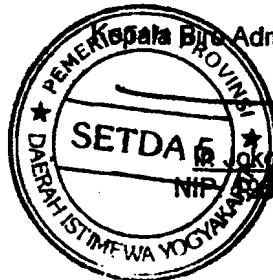
**Lokasi : JATENG**

**Waktu : 3 (tiga) bulan, Mulai Tanggal 19 Desember 2011 s/d 19 Maret 2012**

Peneliti berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadikan maklum

An. Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
U.b  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan disampaikan Kepada :

1. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta  
(sebagai Laporan);
2. Dekan Fak Ilmu keolahragaan UNY
3. Yang Bersangkutan.

Dr. Joko Wuryantoro, M.Si.  
NIP. 80108 198603 1 011



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**  
**BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. A. Yani No. 160 Telp. (024) 8414205, 8454990 fax. (024) 8313122  
S E M A R A N G

**SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET**

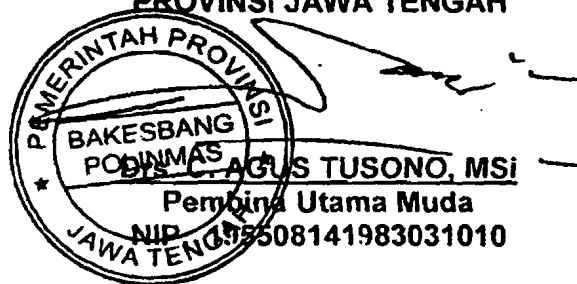
**Nomor : 070 / 2316/ 2011**

- I. **DASAR** : Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah.  
Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. **MEMBACA** : Surat dari Gubernur DIY Nomor 070 / 8392 / V /  
2011 Tanggal 19 Desember 2011.
- III. Pada Prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN** / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Boyolali.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : **DANANG HARI PRIANTOKO.**
  2. Kebangsaan : **Indonesia.**
  3. Alamat : **Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.**
  4. Pekerjaan : **Mahasiswa.**
  5. Penanggung Jawab : **Suhadi, M.Pd.**
  6. Judul Penelitian : **Perbedaan pengaruh Latihan Tindak Langsung Dan Latihan Langsung terhadap Hasil Passing Atas Dalam permainan Bola Voli SMA Peserta Ekstrakurikuler Boyolali SMA Bhineka Karya 2 Boyolali tahun Pelajaran 2011 ./ 2012.**
  7. Lokasi : **Kabupaten Boyolali.**
- V. **KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :**
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
  2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
  4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.
- VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :  
Desember 2011 s.d Maret 2012.
- VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 21 Desember 2011

an. GUBERNUR JAWA TENGAH  
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS  
PROVINSI JAWA TENGAH





**PEMERINTAH KABUPATEN BOYOLALI**  
**BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**  
**(KESBANG POL DAN LINMAS)**

*Jalan Jambu Nomor 59 Telpun (0276) 321087 Boyolali 57311*

**SURAT REKOMENDASI PEMBERIAN IJIN KKN, RISET,  
PENELITIAN DAN SURVEY  
NOMOR : 070 / 386 / XII / 24 / 2011**

- I. Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintahan Daerah.  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 54 Tahun 2009 Tentang Tata Naskah Dinas Di Lingkungan Pemerintah Daerah.  
3. Peraturan Bupati Boyolali Nomor 16 Tahun 2005 Tentang Pedoman Tata Naskah Dinas Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Boyolali.  
4. Surat Dari Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Nomor :070/2316/2011, Tanggal 21 Desember 2011, Hal: Permohonan Ijin Penelitian.

II Atas dasar tersebut di atas, Kepala Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Boyolali menyatakan tidak keberatan atas pelaksanaan **Ijin Penelitian** dalam Kabupaten Boyolali yang dilaksanakan oleh :

1. Nama / Nim : **DANANG HARI PRIANTOKO**
2. Alamat : **Gumulan RT.03/RW.07 Ds.Kemiri Kec.Mojosongo Kab.Boyolali**
3. Pekerjaan : **Mahasiswa**
4. Penanggung Jawab : **Suhadi, M.Pd.**
5. Maksud dan Tujuan : **Melaksanakan Penelitian untuk penulisan Skripsi dengan judul: "Perbedaan Pengaruh Latihan Tidak Langsung dan Latihan Langsung terhadap Hasil Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Boyolali SMA Bhineka Karya 2 Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012"**
6. Lokasi : **SMA Bhineka Karya 2 Boyolali.**
7. Peserta : **-**

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

- a. Mentaati segala peraturan yang berlaku
- b. Pelaksanaan **Ijin Penelitian** tidak di salahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan stabilitas Pemerintah
- c. Sebelum pelaksanaan dimaksud, maka yang bersangkutan harus terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat.
- d. Setelah pelaksanaan selesai supaya menyerahkan laporan hasil kegiatan kepada Bupati Boyolali Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Boyolali.

III Surat Rekomendasi / Ijin Penelitian ini berlaku :

- |                 |                                   |                                |
|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Berlaku      | : Dari tanggal : 22 Desember 2011 | S/d tanggal : 22 Februari 2012 |
| 2. Perpanjangan | : Dari tanggal : -                | S/d tanggal : -                |

**TEMBUSAN** Kepada Yth :

1. Bupati Boyolali (sebagai laporan);
2. Dandim 0724 Boyolali;
3. Kapolres Boyolali;
4. Kepala Bappeda Kab.Boyolali;
5. Camat Mojosongo;
6. Danramil Mojosongo;
7. Kapolsek Mojosongo;
8. Kepala SMA Bhineka Karya 2 Boyolali;
9. Dekan Fak Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta; 62
10. Yang bersangkutan.
11. Pertinggal.

Dikeluarkan di : **BOYOLALI**  
Pada tanggal : **22 Desember 2011**

An. BUPATI BOYOLALI



**Kepala Badan KESBANGPOLINMAS**  
Bid Pengendalian Nilai-Nilai Kebangsaan,

**Drs. SETIYULIANTO, MM.**

Pembina

NIP.19580726 198208 1 001



## **SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

**No : 073 / SMA BK 2 BI / 18 / 2012**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **DANANG HARI PRIANTOKO**  
NIM : **06601244105**  
Pekerjaan : **Mahasiswa UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Prodi / Jurusan : **POR / PJKR**  
Fakultas : **FIK**  
Keterangan : **Telah mengadakan penelitian untuk penyusunan skripsi tentang :  
“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TIDAK LANGSUNG DAN  
LATIHAN LANGSUNG TERHADAP HASIL PASSING ATAS  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI, PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA BHINNEKA KARYA 2  
BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2011// 2012”**  
Lokasi : **SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali**  
Waktu Penelitian : **10 Januari - 11 Februari 2012**

Demikian harap menjadikan maklum bagi yang bersangkutan dan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Boyolali, 23 Februari 2012

Kepala Sekolah



**H. SUDARJO, S.Pd.**



## **Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan Tes**

### **PETUNJUK PELAKSANAAN TES**

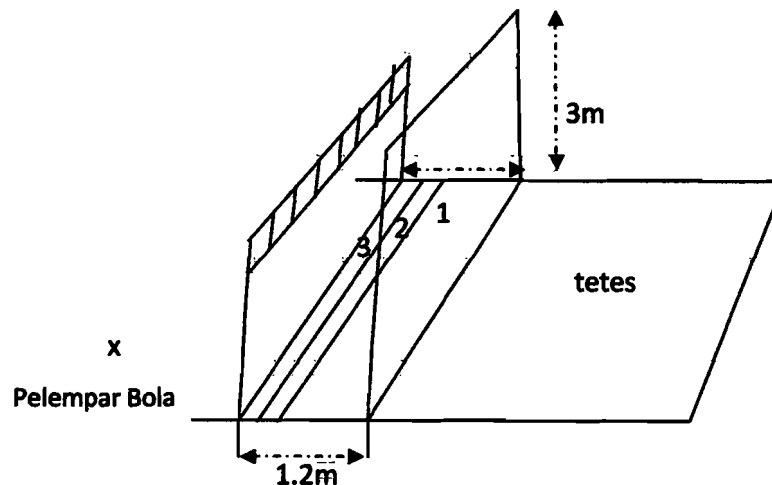
#### **Tes Mengoperkan Bola (passing) pada permainan bolavoli**

Tes ini dipergunakan Sebagai suatu tes untuk mengukur keterampilan dan kemampuan passing atas bolavoli dari Nurhasan (1986 : 3.6-3.11).

1. Alat yang digunakan.
  - a. Lapangan bolavoli.
  - b. 2 tiang idem.
  - c. 1 utas tali idem.
  - d. 6 bolavoli.
  - e. Blangko penilaian.
  - f. Alat-alat tulis.
2. Petugas.
  - a. Seorang pelempar bola.
  - b. Seorang yang mengamati bola lewat dibawah-atas tali yang direntangkan diatas garis serang, dan tempat jatuhnya bola serta merangkap sebagai pencatat.
3. Petunjuk Pelaksanaan.
  - a. Testee berada dibelakang garis serang.
  - b. Bola dilemparkan ke arahnya dari bagian lapangan di seberang testee.
  - c. Testee menpassing bola secara bebas tetapi sah menurut peraturan

## **. Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan Tes ( Lanjutan )**

- d. Bola harus melampaui tali yang direntangkan setinggi 3 m diatas garis serang. Bola harus jatuh di dalam daerah serang yang dibagi dalam 3 bagian dan merupakan sasaran dengan angka-angka. Di berikan 6 kali kesempatan, bola dimainkan tidak sah, yang tidak melampaui tali tersebut atau menyentuh jarring atau jatuh diluar daerah yang telah ditentukan itu dianggap gagal, tetapi dihitung sabagai satu kesempatan telah memainkan bola.



( Nurhasan, 1986 : 3.11)

4. Cara menskor (menghitung).
- Score tiap pass / umpan ditentukan oleh angka pada sasaran yang disentuh bola. Bola harus melampaui tali sebelum menyentuh sasaran.
  - Score = 0 untuk tiap bola yang dimainkan dengan cara tidak sah (mengangkat, mendorong, dsb); yang tidak melampaui tali yang

#### **Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan Tes ( Lanjutan )**

- c. direntangkan; menyentuh jarring; menyentuh garis tengah; jatuh diluar daerah sasaran.
- d. Bola yang menyentuh garis sasaran (kecuali garis tengah) dihitung telah memasuki sasaran dengan angka yang lebih besar, score untuk umpan ialah jumlah dari 4 score terbalik.

**Lampiran 9. Jadwal Treatment**

**JADWAL TREATMENT**  
**LATIHAN PASSING ATAS TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG PADA**  
**SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER SMA BHINNEKA KARYA 2**  
**BOYOLALI**

NO.	MINGGU KE	HARI	TANGGAL	JAM	KETERANGAN
Tes awal (Pre-Test) Kemampuan Passing Atas Bolavoli					
1	1	Selasa	10 Januari 2011	15.00 WIB	Treatment
2		Kamis	12 Januari 2011	15.00 WIB	Treatment
3		Sabtu	14 Januari 2011	15.00 WIB	Treatment
4	2	Selasa	17 Januari 2011	15.00 WIB	Treatment
5		Kamis	19 Januari 2011	15.00 WIB	Treatment
6		Sabtu	21 Januari 2011	15.00 WIB	Treatment
7	3	Selasa	24 Januari 2011	15.00 WIB	Treatment
8		Kamis	26 Januari 2011	15.00 WIB	Treatment
9		Sabtu	28 Januari 2011	15.00 WIB	Treatment
10	4	Selasa	31 Januari 2011	15.00 WIB	Treatment
11		Kamis	2 Februari 2011	15.00 WIB	Treatment
12		Sabtu	4 Februari 2011	15.00 WIB	Treatment
13	5	Selasa	7 Februari 2011	15.00 WIB	Treatment
14		Kamis	9 Februari 2011	15.00 WIB	Treatment
15		Sabtu	11 Februari 2011	15.00 WIB	Treatment
Tes akhir (Post-test) Kemampuan Passing Atas Bolavoli					

## Lampiran 10. Program Latihan

### Program Latihan Tidak Langsung Kemampuan Passing Atas

Minggu Ke	Hari	Bentuk Latihan	Repetisi	Set	Istirahat Antar Set (menit)
<b>Tes awal (Pre-test) Kemampuan Atas Bolavoli</b>					
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari I</li> <li>• Hari II</li> <li>• Hari III</li> </ul>	Melakukan latihan langkah passing atas ke arah kanan, kiri, depan, belakang tanpa menggunakan bola.	10	4	2
II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari I</li> <li>• Hari II</li> <li>• Hari III</li> </ul>	Melakukan latihan passing atas dengan cara memantulkan bola ke lantai dengan jarak yang ditentukan.	12	4	2
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari I</li> <li>• Hari II</li> <li>• Hari III</li> </ul>	Melakukan Latihan passing atas dengan cara melempar bola keatas dengan posisi setengah jongkok dengan kaki agak miring, setelah bola terjatuh mengenai ruas-ruas jari tangan kemudian luruskan tangan di ikuti gerakan meluruskan tungkai.	14	5	2
IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari I</li> <li>• Hari II</li> <li>• Hari</li> </ul>	Melakukan gerakan passing atas secara			

	III	berpasangan dengan cara salah satu orang melempar bola terhadap pasangannya kemudian yang menerima bola menpassing ke pasangannya tersebut, kemudian dilakukan secara bergantian.	14	5	2
V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari I</li> <li>• Hari II</li> <li>• Hari III</li> </ul>	Melakukan gerakan passing atas berpasangan secara keseluruhan dari sikap permulaan, sikap perkenaan, gerak pelaksanaan, gerak lanjutan.	16	6	2
Test akhir (Post-test) Kemampuan Passing Atas Bolavoli					

### Program Latihan Langsung Kemampuan Passing Atas

Minggu Ke	Hari	Bentuk Latihan	Repetisi	Set	Istirahat Antar Set (menit)
<b>Tes awal (Pre-test) Kemampuan Atas Bolavoli</b>					
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari I</li> <li>• Hari II</li> <li>• Hari III</li> </ul>	Melakukan latihan passing atas berkelompok membuat setengan lingkaran dengan bola dilempar dari jarak 4 m.	10	4	2
II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari I</li> <li>• Hari II</li> <li>• Hari III</li> </ul>	Melakukan latihan passing atas dengan pemain membentuk segitiga, kemudian saling mengoperkan bola dengan teknik passing atas.	12	4	2
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari I</li> <li>• Hari II</li> <li>• Hari III</li> </ul>	Melakukan latihan passing atas pada tembok atau lapangan bebas (bola keatas) dengan ulangan yang sebanyak-banyaknya.	14	5	2
IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari I</li> <li>• Hari II</li> <li>• Hari III</li> </ul>	Melakukan latihan passing atas berpasangan, sewaktu bola mengenai ruas-ruas jari, bola di control terlebih dahulu kemudian baru	14	5	2

		di passingkan.			
V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari I</li> <li>• Hari II</li> <li>• Hari III</li> </ul>	Melakukan gerakan passing atas berpasangan secara keseluruhan dari sikap permulaan, sikap perkenaan, gerak pelaksanaan, gerak lanjutan.	16	6	2
Test akhir (Post-test) Kemampuan Passing Atas Bolavoli					



# Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian

## Data Tes awal Kemampuan Passing Atas Bolavoli

No	Nama	TES I							TES II							TERBAIK
1.	Andri Saputra	3	-	2	2	3	1	11	-	3	3	2	2	2	12	12
2.	Awinta Perdana	-	1	3	2	1	1	8	1	2	2	1	1	-	7	8
3.	Bayu Aji Nugroho	-	2	3	-	2	3	10	2	3	3	3	-	2	13	13
4.	Christian Setiaji	-	-	-	3	3	3	9	2	3	-	3	3	3	14	14
5.	Danu Muh A	-	2	3	3	3	-	11	2	2	3	2	3	-	12	12
6.	Dodit Paulana	-	-	1	3	2	2	8	3	-	2	1	2	3	11	11
7.	Dwi Nur Susilo N	1	-	-	3	-	3	7	-	3	3	2	3	2	13	13
8.	Ervino Agustinus	2	1	1	-	-	3	7	-	-	3	3	2	3	11	11
9.	Erwin Ardian J	3	3	3	-	2	3	14	3	3	2	2	2	3	15	15
10.	Galih Sembodo	3	2	2	-	-	2	9	-	-	2	2	2	1	7	9
11.	Garnis Chandra	-	2	-	1	1	2	6	1	1	2	-	2	1	7	7
12.	Gilang Mahardika	-	-	3	3	2	1	9	2	2	3	3	-	-	10	10
13.	Hakam Nurul Islam	3	3	2	3	3	3	17	-	3	3	3	3	3	15	17
14.	Hariyo Krisnadi N	-	1	2	2	-	-	5	2	1	1	1	1	-	6	6
15.	Heru Setyawan	3	3	3	-	-	3	12	3	3	3	-	2	-	11	12
16.	Ismoyo	2	1	-	-	-	-	3	1	-	-	2	1	-	4	4
17.	Jonet Prastowo	-	3	2	3	3	3	14	3	3	-	3	3	3	15	15
18.	Juda Pratama S	-	3	3	2	2	2	12	2	3	3	-	3	3	14	14
19.	Kurniadi Sufyan A	3	-	2	3	3	3	14	2	3	3	-	-	3	11	14
20.	Muhammad Aji R	1	-	2	1	3	1	8	2	1	3	3	-	-	9	9
21.	Nanang Nur W	2	-	3	-	3	3	11	-	3	3	-	3	3	12	12
22.	Nur Wahid M	2	1	1	2	2	-	8	1	1	2	2	-	1	7	8
23.	Putra Ragil W	3	2	3	3	3	2	16	3	3	-	3	3	3	15	16
24.	Rafiq Andriyan	3	-	-	2	2	-	7	-	-	3	-	2	3	8	8
25.	Rokhim Nurkarim	3	3	2	-	-	3	11	2	3	-	3	-	2	10	11
26.	Rudi Andreanto	2	3	2	3	-	3	13	3	-	2	2	-	3	10	13
27.	Topan Abdul K	1	2	2	2	1	1	9	1	1	2	2	1	-	7	9
28.	Tri Susilo	-	3	-	2	-	1	6	-	-	3	2	2	2	9	9
29.	Wahyu Saputra	3	2	-	-	2	2	9	2	3	-	-	3	3	11	11
30.	Warsam Yoga P	3	3	3	2	-	3	14	3	3	-	3	3	3	15	15

**Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian****Data Pembagian Kelompok MSOP**

KELOMPOK I ( TIDAK LANGSUNG )			KELOMPOK II ( LANGSUNG )		
Nama	Hasil	Peringkat	Nama	Hasil	Peringkat
Hakam N	17	1	Putra R	16	2
Jonet P	15	4	Erwin A	15	3
Warsam	15	5	Christiawan	14	6
Kurniadi	14	8	Juda P	14	7
Bayu Aji	13	9	Dwi Nur	13	10
Andri S	12	12	Rudi A	13	11
Danu	12	13	Heru S	12	14
Dodit P	11	16	Nanang N	12	15
Ervino A	11	17	Rokhim N	11	18
Gilang M	10	20	Wahyu S	11	19
Galih S	9	21	Muh Aji	9	22
Tri Susilo	9	24	Topan A	9	23
Awinta P	8	25	Nur Wahid	8	26
Garnis C	7	28	Rafiq A	8	27
Hariyo K	6	29	Ismoyo	4	30

**Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian****Data Tes Awal Kemampuan Passing Atas Bolavoli****Berdasarkan Peringkat**

No	NAMA	TES I	TES II	TERBAIK
1	Hakam Nurul Islam	17	15	17
2	Putra Ragil W	16	15	16
3	Erwin Ardian J	14	15	15
4	Jonet Prastowo	14	15	15
5	Warsam Yoga P	14	15	15
6	Christiawan Setiaji	9	14	14
7	Juda Pratama Sutomo	12	14	14
8	Kurniadi Sufyan A	14	11	14
9	Bayu Aji Nugroho	10	13	13
10	Dwi Nur Susilo N	7	13	13
11	Rudi Andreanto	13	10	13
12	Andri Saputra	11	12	12
13	Danu Muhammad A	11	12	12
14	Heru Setyawan	12	11	12
15	Nanang Nur W	11	12	12
16	Dodit Paulana	8	11	11
17	Ervino Agustinus	7	11	11
18	Rokhim Nurkarim	11	10	11
19	Wahyu Saputra	9	11	11
20	Gilang Mahardika	9	10	10
21	Galih Sembodo	9	7	9
22	Muhammad Aji R	8	9	9
23	Topan Abdul K	9	7	9
24	Tri Susilo	6	9	9
25	Awinta Perdana	8	7	8
26	Nur Wahid M	8	7	8
27	Rafiq Andriyan	7	8	8
28	Garnis Chandra	6	7	7
29	Hariyo Krisnadi	5	6	6
30	Ismoyo	3	4	4

# Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian

## Data Tes Akhir Kemampuan Passing Atas Bola Voli

No	NAMA	TES I						TES II						TERBAIK		
1	Andri Saputra	3	2	-	3	3	-	11	3	3	-	2	2	3	13	13
2	Awinta Perdana	2	2	-	1	1	2	8	1	2	2	2	-	2	9	9
3	Bayu Aji Nugroho	3	3	3	-	3	-	12	-	3	3	3	3	3	15	15
4	Christian Setiaji	3	2	2	3	-	3	13	3	3	3	1	3	3	16	16
5	Danu Muh A	2	2	-	3	3	2	12	3	3	2	-	3	3	14	14
6	Dodit Paulana	-	3	3	2	2	3	13	-	-	3	3	3	2	11	13
7	Dwi Nur Susilo N	2	3	-	3	2	2	12	3	3	3	-	3	3	15	15
8	Ervino Agustinus	2	3	3	1	-	-	9	3	-	3	3	2	3	14	14
9	Erwin Ardian J	3	2	3	3	2	3	16	3	-	3	2	3	3	14	16
10	Galih Sembodo	2	3	3	2	-	2	12	3	3	2	3	2	3	16	16
11	Garnis Chandra	2	1	2	2	-	2	9	2	3	2	2	-	2	11	11
12	Gilang Mahardika	2	-	3	3	2	-	10	3	3	-	3	3	-	12	12
13	Hakam Nurul Islam	2	3	3	3	3	3	17	3	3	3	3	-	3	15	17
14	Hariyo Krisnadi N	2	2	2	1	2	2	11	2	3	2	2	2	2	13	13
15	Heru Setyawan	3	-	3	3	-	3	12	3	-	2	3	-	2	10	12
16	Ismoyo	1	2	2	-	1	-	6	2	-	2	2	1	1	8	8
17	Jonet Prastowo	3	-	3	3	3	3	15	3	3	3	3	2	2	16	16
18	Juda Pratama S	3	3	2	2	2	2	14	3	3	2	-	2	2	12	14
19	Kurniadi Sufyan A	3	2	3	3	3	2	16	3	3	-	3	3	3	15	16
20	Muhammad Aji R	2	2	2	1	3	1	11	3	2	2	2	-	3	12	12
21	Nanang Nur W	2	2	2	1	2	2	11	1	2	2	-	2	2	9	11
22	Nur Wahid M	1	1	-	2	2	-	6	2	-	-	2	2	2	8	8
23	Putra Ragil W	3	2	3	3	3	-	14	3	3	2	2	3	3	16	16
24	Rafiq Andriyan	2	3	-	2	-	2	9	2	-	3	-	-	2	7	9
25	Rokhim Nurkarim	2	-	3	3	-	-	8	3	-	-	3	3	2	11	11
26	Rudi Andreanto	3	2	2	-	3	2	12	2	3	1	3	-	2	11	12
27	Topan Abdul K	2	2	3	2	-	1	10	2	1	1	2	3	-	9	10
28	Tri Susilo	-	3	2	3	-	2	10	3	3	2	2	-	2	12	12
29	Wahyu Saputra	2	3	-	2	-	1	8	2	3	3	-	-	3	11	11
30	Warsam Yoga P	3	3	1	3	3	3	16	3	3	-	3	3	2	14	16

### **Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian**

**Nilai Peningkatan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok I ( Tidak Langsung )**

<b>No.</b>	<b>NAMA</b>	<b>Hasil Tes Awal</b>	<b>Hasil Tes Akhir</b>	<b>Selisih</b>
1	Hakam Nurul Islam	17	17	0
2	Jonet Prastowo	15	16	1
3	Warsam Yoga Pratama	15	16	1
4	Kurniadi Sufyan A	14	16	2
5	Bayu Aji Nugroho	13	15	2
6	Andri Saputra	12	13	1
7	Danu Muhammad	12	14	2
8	Dodit Paulana	11	13	2
9	Ervino Agustinus	11	14	3
10	Gilang Mahardika	10	12	2
11	Galih Sembodo	9	16	7
12	Tri Susilo	9	12	4
13	Awinta Perdana	8	9	1
14	Garnis Chandra	7	11	3
15	Hariyo Krisnadi N	6	13	7

### **Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian**

**Nilai Peningkatan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok II ( Langsung )**

<b>No.</b>	<b>NAMA</b>	<b>Hasil Tes Awal</b>	<b>Hasil Tes Akhir</b>	<b>Selisih</b>
1	Putra Ragil W	16	16	0
2	Erwin Ardian	15	16	1
3	Christiawan Setiaji	14	16	2
4	Juda Pratama	14	14	0
5	Dwi Nur Susilo	13	15	2
6	Rudi Andreanto	13	12	-1
7	Heru Setyawan	12	12	0
8	Nanang Nur W	12	11	-1
9	Rokhim Nurkarim	11	11	0
10	Wahyu Saputra	11	11	0
11	Muh Aji Respati	9	12	3
12	Topan Abdul Kholiq	9	10	1
13	Nur Wahid	8	8	0
14	Rafiq Andriyan	8	9	1
15	Ismoyo	4	8	4

## Lampiran 12. Analisis Data

### UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

#### \*\*UJI VALIDITAS TES I

##### Correlations

		Total Tes Awal I
Tes Awal I - 1	Pearson Correlation	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Tes Awal I - 2	Pearson Correlation	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Tes Awal I - 3	Pearson Correlation	.686**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Tes Awal I - 4	Pearson Correlation	.586**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
Tes Awal I - 5	Pearson Correlation	.728**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Tes Awal I - 6	Pearson Correlation	.610**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level

#### \*\*UJI VALIDITAS TES II

##### Correlations

		Total Tes Awal II
Tes Awal II - 1	Pearson Correlation	.674**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Tes Awal II - 2	Pearson Correlation	.672**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Tes Awal II - 3	Pearson Correlation	.634**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Tes Awal II - 4	Pearson Correlation	.566**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
Tes Awal II - 5	Pearson Correlation	.700**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Tes Awal II - 6	Pearson Correlation	.835**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level

## Lampiran 12. Analisis Data ( Lanjutan )

### \*\*UJI RELIABILITAS TES I

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

#### Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
AWAL_I_1	8.7000	10.4241	.4319	.7057
AWAL_I_2	8.9000	10.7828	.4665	.6918
AWAL_I_3	8.7000	10.5621	.5051	.6802
AWAL_I_4	8.7000	11.7345	.4093	.7077
AWAL_I_5	8.6333	10.5851	.5825	.6602
AWAL_I_6	8.7000	11.2517	.4117	.7074

#### Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 6

Alpha = .7300

### \*\*UJI RELIABILITAS TES II

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

#### Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
AWL_II_1	9.1667	11.0402	.5402	.7301
AWL_II_2	9.4000	9.9724	.4594	.7521
AWL_II_3	8.9667	11.2747	.4885	.7409
AWL_II_4	9.1667	11.6609	.4059	.7578
AWL_II_5	9.3667	9.9644	.5162	.7328
AWL_II_6	9.2667	8.6161	.7035	.6744

#### Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 6

Alpha = .7676



## Lampiran 12. Analisis Data ( Lanjutan )

### STATISTIK DESKRIPTIF

#### \*\* Kelompok I: Latihan Passing Atas Bolavoli Tidak Langsung

Statistics				
		Kemampuan (Test Awal)	Kemampuan (Test Akhir)	Peningkatan (%)
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		11.60	15.13	38.4367
Median		12.00	16.00	25.0000
Mode		8 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	12.50 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3.888	3.137	28.55399
Variance		15.114	9.838	815.33035
Range		13	10	94.12
Minimum		4	8	5.88
Maximum		17	18	100.00
Sum		174	227	576.55

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

#### \*\* Kelompok I: Latihan Passing Atas Bolavoli Langsung

Statistics				
		Kemampuan (Test Awal)	Kemampuan (Test Akhir)	Peningkatan (%)
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		11.13	12.67	17.2327
Median		12.00	13.00	8.3300
Mode		7 <sup>a</sup>	14	.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3.777	3.309	19.99377
Variance		14.267	10.952	399.75095
Range		13	13	78.10
Minimum		4	4	-6.67
Maximum		17	17	71.43
Sum		167	190	258.49

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**\*\* Kelompok I: Latihan Passing Atas Bolavoli [Tidak Langsung & Langsung]**

**Statistics**

		Kemampuan (Test Awal)	Kemampuan (Test Akhir)	Peningkatan (%)
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0
Mean		11.37	13.90	27.8347
Median		12.00	14.50	20.7150
Mode		9 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3.774	3.407	26.51168
Variance		14.240	11.610	702.86932
Range		13	14	106.67
Minimum		4	4	-6.67
Maximum		17	18	100.00
Sum		341	417	835.04

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Crosstabs**

**Kemampuan (Test Awal) \* Kelompok Crosstabulation**

			Kelompok		Total
			Tidak Langsung	Langsung	
Kemampuan (Test Awal)	Rendah	Count	1	1	2
		% within Kelompok	6.7%	6.7%	6.7%
	Kurang	Count	5	5	10
		% within Kelompok	33.3%	33.3%	33.3%
	Cukup	Count	5	6	11
		% within Kelompok	33.3%	40.0%	36.7%
	Tinggi	Count	4	3	7
		% within Kelompok	26.7%	20.0%	23.3%
Total	Count	15	15	30	
	% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%	

**Kemampuan (Test Akhir) \* Kelompok Crosstabulation**

			Kelompok		Total
			Tidak Langsung	Langsung	
Kemampuan (Test Akhir)	Rendah	Count	0	1	1
		% within Kelompok	.0%	6.7%	3.3%
	Kurang	Count	1	1	2
		% within Kelompok	6.7%	6.7%	6.7%
	Cukup	Count	3	9	12
		% within Kelompok	20.0%	60.0%	40.0%
	Tinggi	Count	11	4	15
		% within Kelompok	73.3%	26.7%	50.0%
Total	Count	15	15	30	
	% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%	

## Lampiran 12. Analisis Data ( Lanjutan )

### UJI PRASYARAT ANALISIS

#### 1. UJI NORMALITAS SEBARAN

**\*\*Metode Lilliefors - Explore**

#### Descriptives

			Statistic	Std. Error
Kemampuan (Test Awal)	Mean		11.37	.689
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9.96	
		Upper Bound	12.78	
	5% Trimmed Mean		11.46	
	Median		12.00	
	Variance		14.240	
	Std. Deviation		3.774	
	Minimum		4	
	Maximum		17	
	Range		13	
	Interquartile Range		6.25	
	Skewness		-.265	
	Kurtosis		-.943	
Kemampuan (Test Akhir)	Mean		13.90	.622
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.63	
		Upper Bound	15.17	
	5% Trimmed Mean		14.15	
	Median		14.50	
	Variance		11.610	
	Std. Deviation		3.407	
	Minimum		4	
	Maximum		18	
	Range		14	
	Interquartile Range		5.25	
	Skewness		-.945	
	Kurtosis		.898	
Peningkatan (%)	Mean		27.8347	4.84035
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.9350	
		Upper Bound	37.7343	
	5% Trimmed Mean		26.0304	
	Median		20.7150	
	Variance		702.869	
	Std. Deviation		26.51168	
	Minimum		-6.67	
	Maximum		100.00	
	Range		106.67	
	Interquartile Range		30.9900	
	Skewness		1.177	
	Kurtosis		.801	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kemampuan (Test Awal)	.135	30	.173	.945	30	.121
Kemampuan (Test Akhir)	.131	30	.199	.922	30	.031
Peningkatan (%)	.143	30	.123	.886	30	.004

a. Lilliefors Significance Correction

## 2. Uji Homogenitas Varians

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Kemampuan (Test Awal)	Equal variances assumed	.017	.897
Kemampuan (Test Akhir)	Equal variances assumed	.015	.904
Peningkatan (%)	Equal variances assumed	2.389	.133

## Lampiran 12. Analisis Data ( Lanjutan )

### ANALISIS DATA DENGAN UJI T (T-Test)

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kemampuan (Test Awal)	Tidak Langsung	15	11.60	3.888	1.004
	Langsung	15	11.13	3.777	.975
Kemampuan (Test Akhir)	Tidak Langsung	15	15.13	3.137	.810
	Langsung	15	12.67	3.309	.854
Peningkatan (%)	Tidak Langsung	15	38.4367	28.55399	7.37261
	Langsung	15	17.2327	19.99377	5.16237

# Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kemampuan (Test Awal)	Equal variances assumed	.017	.897	.333	28	.741	.47	1.400	-2.400	3.334
	Equal variances not assumed			.333	27.977	.741	.47	1.400	-2.400	3.334
Kemampuan (Test Akhir)	Equal variances assumed	.015	.904	2.095	28	.045	2.47	1.177	.055	4.878
	Equal variances not assumed			2.095	27.920	.045	2.47	1.177	.055	4.879
Peningkatan (%)	Equal variances assumed	2.389	.133	2.356	28	.026	21.2040	9.00030	2.76772	39.64028
	Equal variances not assumed			2.356	25.068	.027	21.2040	9.00030	2.67007	39.73793

### Lampiran 13. Dokumentasi

